

Cazuela de cuatro capas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 libra carne molida de res, 85% magra
- 4 papas
- 1 paquete verduras mixtas congeladas (enlatadas)
- 1/4 taza queso, bajo en grasa, rallado (cheddar o colby jack)
- 1/4 taza leche, 1%
sal y pimienta (opcional, al gusto)

Preparación

1. Cocine la carne molida en una sartén hasta que se dore. Enjuague con agua tibia y escurra para eliminar el exceso de grasa.
2. Cepille las papas y córtelas en rodajas sin pelarlas.
3. Coloque las papas en un molde para hornear o cazuela grande. Cubra con las verduras, carne molida y queso.
4. Vierta la leche en la cacerola. Añada sal y pimienta al gusto.
5. Cubra con una tapa o papel de aluminio. Hornee a 350 °F durante 1 hora o cocine en el microondas a temperatura alta durante 19 a 23 minutos usando un molde para hornear o cacerola que no sea de metal.

Notas

- Pruebe otras de sus verduras favoritas, tales como zanahorias, brócoli, coliflor, judías verdes, guisantes o

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	283
Grasa total	9 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	50 mg
Sodio	103 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	21 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	72 mg
Hierro	3 mg
Potasio	891 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Vegetales	1 taza
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

maíz.

- Para efectos del análisis nutricional y costos se usó queso cheddar.

Iowa State University Extension. Spend Smart. Eat Smart.