

Estofado de Carne y Arroz Rpido

Makes: 6 Porciones

Esta es una buena manera de usar estofado de carne enlatada. El estofado se puede servir sobre la pasta o con una verdura o ensalada.

Ingredients

1 1/2 cups arroz (sin cocinar)
3 cups agua
1 can caldo de res en lata (24 onzas)
pimienta al gusto

Directions

1. Prepare el arroz, usando el agua, de acuerdo a las instrucciones del empaque.
2. En una cacerola, caliente el estofado. Agregue la pimienta al gusto.
3. Ponga 1/2 taza de arroz y 1/2 taza de estofado en los platos y sirva.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	280	
Total Fat	6 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	45 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	2.5 g	
Sodium	460 mg	