

# Arroz de Enchiladas

**Makes:** 6 Porciones

¡Pruebe algo diferente! Use la carne molida de res para hacer este plato que contiene arroz, carne molida, verduras y queso bajo en grasa.

## Ingredients

- 1 pound** carne molida de res congelada (descongelada)
- 1** cebolla (picada)
- 1 can** maíz bajo en sodio (escurrido, aproximadamente 15 onzas)
- 1 can** tomates sin sal (entero o en cubitos, píquelo si usa el entero, aproximadamente 15 onzas))
- 2 tablespoons** condimento para tacos (bajo en sodio)
- 2 cups** arroz (cocido)
- 1/2 cup** queso cheddar o monterey jack bajo en grasa (rallado)

## Directions

1. Cocine la carne y la cebolla hasta que los jugos salgan claros.
2. Escurra el jugo y la grasa de la carne y la cebolla cocida.
3. Agregue el maíz, el tomate, el condimento para tacos y el arroz.
4. Cocine a fuego lento por 10 minutos.
5. Agregue el queso rallado por encima. Cúbralo y déjelo reposar por 5 minutos.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>350</b>	
Total Fat	9 g	
Protein	26 g	
Carbohydrates	35 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	3.5 g	
Sodium	474 mg	