

Salsa de Carne Fcil Sobre Arroz

Makes: 6 Porciones

Usar carne de lata con esta receta, la hace fácil y rápida de preparar. La carne enlatada ya viene preparada y es fácil de usar sin calentarla. También la puede agregar a su receta favorita.

Ingredients

- 15 ounces** carne (escurrida)
- 1 1/2 cups** agua
- 1/2 cup** cebolla (cortada)
- 1 tablespoon** polvo de chile
- 1/4 cup** harina para todos los propósitos
- 6 cups** arroz (cocido)

Directions

1. Mezcle $\frac{3}{4}$ taza de agua, cebolla, polvo de chile en una sartén, añada la carne.
2. Ponga a hervir.
3. En un tazón pequeño o taza mezcle harina con el otro $\frac{3}{4}$ taza de agua fría para hacer una pasta suave.
4. Vierta la harina y mezcla de agua sobre la mezcla de carne
5. Cocine sobre fuego mediano hasta que se espese.
6. Ponga una taza de arroz en un tazón y vierta aproximadamente $\frac{3}{4}$ de la taza de salsa en la superficie superior.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	140	
Total Fat	13 g	
Protein	20 g	
Carbohydrates	2 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	6 g	
Sodium	150 mg	

Notes

Recomendación: Esta salsa puede servirse sobre la carne, pasta o frijoles fritos.