Guiso de Frijoles Lima y Maz con Carne Molida de Res

Makes: 6 Servings

Agregue la carne molida magra a este viejo favorito tradicionalmente hecho con frijol de lima y maíz.

Ingredients

1 cup carne molida de res magra
1 cup frijoles lima cocidos
1 can maíz escurrido (15 onzas)
1/4 teaspoon pimienta negra
1/8 teaspoon nuez moscada (si lo desea)

Directions

1. Dore la carne molida de res en una sartén grande.

2. Añada los frijoles de lima, el maíz, los tomates, la sal y la pimienta negra. Reduzca el fuego, cubra y cocine por 5 minutos hasta que se caliente completamente.

3. Si usa la nuez moscada, espolvoree por encima antes de servir.

Notes

Consejo: Todos los alimentos que contienen carne, aves, mariscos, frijoles, guisantes huevos, productos de soja procesados, nueces y semillas se consideran parte del Grupo de Alimentos de Proteína en ChooseMyPlate.gov.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	160	
Total Fat	5 g	
Protein	11 g	
Carbohydrates	22 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1.5 g	
Sodium	330 mg	