

Carne y Mote a la Sartn

Makes: 4 Servings

El Mote en lata, bajo en sodio, es combinado con carne molida y tomates para obtener un plato simple pero sustancioso hecho en una sartén. Sirva este plato con más vegetales o una ensalada.

Ingredients

1 1/2 pounds carne molida
1 can mote, bajo en sodio
2 cups tomates frescos, picados o cortados en cuadros (ó una lata de 15/12 onzas de tomates, cortados en cuadros)
1 can salsa de tomate (15 1/2 onzas)
sal y pimienta (al gusto)

Directions

1. En una sartén grande dore la carne molida hasta que este cocida completamente. Escorra la grasa.
2. Mezcle todos los ingredientes en la sartén y llévelo a punto de ebullición.
3. Reduzca el fuego a bajo-medio, cubra la sartén, y cocine por aproximadamente 1 hora hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado.

Notes

Consejo: Sirva con vegetales o ensalada

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	485	
Total Fat	18 g	
Protein	35.4 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	4.9 g	
Saturated Fat	7 g	
Sodium	213 mg	