

# Pimientos Verdes Picantes y Carne de Res Molida

**Sirve:** 6 porciones

Los pimientos verdes frescos hacen resaltar esta receta.

Los pimientos verdes pueden ser cocinados usando una gran variedad de métodos, y generalmente son añadidos a platos como éste de carne molida a la sartén.

## Ingredientes

- 1 libra** carne molida
- 2 clavos** ajo (triturados)
- 1 taza** agua
- 1 taza** salsa de tomate (bajo en sodio)
- 1 lata** tomates en cubos (sin escurrir, aproximadamente 14 onzas)
- 1** pimiento verde (lavado y cortado en tiras de 1/4 de pulgadas)
- 1** cebolla mediana (picada)
- 1 cucharadita** sazón italiana
- 3/4 cucharadita** pimienta negra
- 2 tazas** arroz (cocido)

## Preparación

1. En una sartén grande, dore la carne y agregue el ajo; escúrralo y déjelo a un lado en un tazón aparte.
2. En el mismo sartén, combine el agua, tomate, pimientos verdes, cebolla, sazón italiana y pimienta y llévela a punto de ebullición.
3. Reduzca el fuego y cocínelos sin tapar, hasta que los vegetales estén blandos.
4. Incorpore el arroz y la carne y caliente completamente.
5. Cubra y hornee por 30 minutos.

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	340	
Grasa total	11 g	
Proteinas	23 g	
Carbohidrato	35 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	4 g	
Sodio	150 mg	

Recipe adapted from allrecipes.com, Jan Roat.