Picadillo

Tiempo de preparación : 25minutos

Tiempo de Cocción: 45minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta receta se comienza con carne de res molida, sazonada y dorada, cocinada a fuego lento con tomates y frijoles, y se termina con una mezcla de aceitunas y pasas. Servida sobre arroz, este delicioso plato es una comida rápida y fácil de preparar.

Ingredientes

1 taza arroz integral sin cocinar
2 tazas agua
2 cucharaditas aceite vegetal
1 unidad cebolla amarilla (pelada y cortada en cubos)
1 unidad pimiento (sin el centro, sin semillas, y cortado en cubo)
2 clavos ajo (pelados y picados finamente)
1 1/2 cucharaditas orégano seco
1 cucharadita comino molido
1/4 cucharadita pimienta negra
1/4 cucharadita sal Kosher
3/4 libra carne magra de pavo o res molida
1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio (incluyendo el líquido)
1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
1/4 taza aceitunas verdes (picadas)
1/4 taza pasas

Preparación

Prepare el arroz:

1. Cocínelo de acuerdo a las indicaciones del paquete.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	463	
Grasa total	7 g	11%
Proteinas	31 g	
Carbohidrato	71 g	24%
Fibra dietetica	13 g	52%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	490 mg	20%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Frutas	1/4 taza
Vegetales	1 1/2 tazas
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

Prepare el Picadillo:

2. Coloque la sartén sobre la cocina a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla, pimienta, y ajo. Cocínelo y revuélvalo por 10 minutos hasta que la cebolla esté suave y ligeramente dorada.

3. Añada el orégano, comino, pimienta, y sal y revuélvalo bien.

4. Añada la carne, en cantidades pequeñas. Revuelva bien y cocine por unos 5 minutos hasta que la carne esté cocida completamente.

5. Añada los frijoles y tomates y cocine a fuego lento por 15 minutos hasta que la mezcle se combine bien toda junta.

6. Añada las aceitunas y pasas. Revuélvalo bien y cocine por 2 minutos hasta que esté caliente completamente.

7. Sírvalo sobre arroz o refrigérelo en un recipiente sellado herméticamente hasta por 3 días. Sírvalo con aguacate, si lo desea.

Notas

Se pueden usar arándanos rojos secos en lugar de pasas.