

Carne asada con queso

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

2 libras asado de carne (1 pulgada de grueso)

1/4 taza harina

1/2 cucharadita sal

2 zanahorias rebanadas

1/4 taza cebolla picada

1/2 cucharadita salsa Inglesa

1 lata de salsa de tomate (8 onzas)

1/2 taza queso Americano rallado

Preparación

1. Corte el asado de carne en 4 pedazos.
2. En un recipiente pequeño, mezcle la harina y la sal.
3. Cubra cada pedazo de carne con la mezcla de harina de sal.
4. Coloque la carne en una olla lenta.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	197
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	61 mg
Sodio	382 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	22 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	98 mg
Hierro	2 mg
Potasio	340 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/4 taza
	Alimentos que contienen proteínas	3 onzas
	Lácteo	1/4 taza

5. Agregue las zanahorias y cebolla.

6. Agregue la salsa inglesa y salsa de tomate.

7. Cubra y cocine a baja temperatura durante 8 a 10 horas, o a alta temperatura durante 4 a 5 horas.

8. Justo antes de servir, espolvoree con el queso.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes