

Comida Sensacional de Seis Capas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 papas medianas rebanadas
- 2 tazas zanahorias rebanadas
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/2 taza cebolla rebanada
- 1 libra carne de res molida, drenada y ligeramente dorada
- 1 1/2 ejotes
- 1 lata sopa de tomate

Preparación

- Ligeramente engrase un molde para hornear con aceite o aceite en aerosol.
- Coloque los ingredientes en el orden dado por capas. Cubra.
- Hornee a 350F° durante 45 minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien cocidos.
- Saque la tapa y cocine durante 15 minutos más.

Notas: Para variar, utilice chícharos o elote en lugar de ejotes. Utilice su crema de verduras favorita en lugar de la sopa de tomate.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	6 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	65 mg
Sodio	480 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	25 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, One Dish Meals A Family Living Program