CAZUELA DE TERNERA Y COL

CUIDA TU Salud PA

IMPLEMENTADO POR PA NEM

BeHealthyPA.org

CAZUELA DE TERNERA Y COL

PORCIONES: 5 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 TAZAS

★ **Calorías:** 450 **Grasa Total:** 22g **Grasa Saturada:** 11g **Sodio:** 640mg **Carbohidrato:** 34g **Fibra dietética:** 6g **Proteína:** 30g

INGREDÍENTES

- 1/3 taza de arroz integral, sin cocinar
- 1/2 libra de carne de res molida (o 1/2 libra de pavo molido u 8 onzas de carne de res enlatada, escurrida y sin grasa).
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado (o 1/8 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 1/2 tazas de agua
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubitos, con su jugo
- 1/2 taza de salsa de tomate (o jugo de tomate)
- 1 repollo pequeño a mediano, picado en trozos pequeños
- 1 taza o aproximadamente 1/8 de bloque de queso en bloque USDA (o queso en bloque de su elección), en cubos o en rodajas
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

INSTRUCCÍONES

1. Prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. En una olla grande, dore la carne molida fresca o la carne enlatada tibia con cebolla y ajo. Escurra la grasa.
3. Mientras se cocina la carne, lávese las manos y cualquier superficie que haya estado en contacto con carne cruda.
4. Agregue el agua, los tomates, la salsa de tomate y el repollo a la olla.
5. Cubra con una tapa. Cocine a medio fuego por 20 minutos. Revuelva a la mitad. Cocine hasta que el repollo esté suave pero que todavía esté un poco de crujiente cuando lo muerda.
6. Agregue el arroz. Cocine por 5 minutos más sin la tapa.
7. Agregue los cubos de queso y deje que se derrita, por aproximadamente 1 minuto.
8. Apague el fuego y deje reposar por 5 minutos antes de servir.
9. Agregue sal y pimienta al gusto (opcional).

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Receta adaptada de ChooseMyPlate
Mayo 2020

CUIDA TU Salud PA