

CAZUELA DE TERNERA Y COL



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

INGREDIENTES

- 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)

INSTRUCCIONES

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).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

