



Enchilada de Arroz

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Costo por porción: \$1.09

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Sartén para freír
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida (cocinada)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile morrón
- 2 tazas de arroz (4 tazas cocinadas)
- 1 lata de elote, agotado
- 1 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 4 cucharadas de Sazonamiento de Taco

Sazonamiento de Taco

- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de chile rojo en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Cocine la carne, la cebolla y el chile morrón en una sartén. Ecurra la carne.
3. Caliente el arroz cocinado, la mezcla de carne, el elote y el sazón de taco. (Posiblemente se necesite agua para que no se pegue el arroz).
4. Agregue el queso hasta que se derrita (aproximadamente 5 minutos).



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ¼ taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 370	Calorías de grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 3g	15%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 430mg	18%
Total de carbohidratos 50g	17%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 5g	
Proteínas 26g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 15%
Calcio 10%	Hierro 25%