



Sabroso Taco Ensalada de Arroz

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Costo por porción: \$0.88

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla de cortar y el cuchillo
- Tazas y cucharas de medir
- Sartén grande con tapa
- Agitación cuchara

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida sin grasa enjuagados y escurridos
- 1½ tazas de arroz integral instantáneo sin cocer
- 2 tazas de agua
- 1 taza de cebolla, picada (aproximadamente 1 mediana)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 3 tazas de tomates picados
- 1 cabeza de serie jalapeño, finamente picado
- 2 tazas de espinaca o lechuga romana
- 1 taza de grasa reducida queso rallado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave las verduras antes de cortarlos.
3. Cocine la carne molida en una sartén grande hasta que estén doradas (160 °F). Escurrir la grasa. Lavar la carne con agua tibia para eliminar más grasa.
4. Agregue el arroz, el agua, la cebolla y el chile en polvo a la carne en la sartén.
5. Cubierta. Dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos para cocinar arroz.
6. Agregue los tomates y jalapeños. Calor durante 2-3 minutos.
7. Coloque las capas de lechuga espinaca o lechuga romana, mezcla de arroz y queso en los platos. Sirva de inmediato.



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 1 ½ tazas	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 250	Calorías de grasa 90
%Valor Diario*	
Grasa total 11g	17%
Grasa saturada 5g	25%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 60mg	20%
Sodio 170mg	7%
Total de carbohidratos 18g	6%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 35%	Vitamina C 25%
Calcio 15%	Hierro 15%