



# Ensalada de Piñata Mexicana

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Costo por porción:** \$1.03

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tazas para medir
- Cuchara
- Sopera chica
- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Sartén

### Ingredientes:

- 1 libra de carne molida cocida y sin grasa
- 2 tomates medianos, picados
- 1 cabeza de lechuga mediana, cortada
- ½ taza de queso cheddar rallado (bajo en grasa)
- 2 tazas de frijoles cosidos o enlatados
- tostadas de trigo bajo en grasa, para mojar (opcional)
- ajo, pimienta y sal al gusto

### Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Dore carne molida en un sartén y escurra completamente.
3. Sazone la carne con ajo, pimienta y sal al gusto.
4. Corte la lechuga, tomate y ralle el queso.
5. Forme una tapa de frijoles, carne molida, lechuga, tomates y queso en una sobera, no lo mezcle.
6. Sirva inmediatamente.



**BETTER LIVING  
FOR TEXANS**

## **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](mailto: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

<b>Datos Nutricionales</b>	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 200	Calorías de grasa 50
%Valor Diario*	
Grasa total 6g	9%
Grasa saturada 2.5g	13%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 370mg	15%
Total de carbohidratos 17g	6%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 3g	
Proteínas 22g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 15%
Calcio 20%	Hierro 15%