CARNE DE RES Y PAPAS

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP
Expanded Food & Nutrition Education Program

TIEMPO DE PREPARACIÓN:	TIEMPO DE COCCIÓN:	RINDE:
5 minutos	25 a 35 minutos	7 porciones (1 taza por porción)

INGREDIENTES:

1 libra de carne de res molida

1 ⅓ taza de agua

6 a 8 papas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas

¾ taza de *Sazonador Coma bien* del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien • Manténgase activo**

Sal, a gusto

Nutrition Facts

7 servings per container

Serving size 1 Cup (322g)

Amount Per Serving	
Calories	**310**
	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	34%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 1080mg	25%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PREPARACIÓN:

1. Lavar y pelar las papas.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Dorar la carne molida en un sartén grande. Retirar el sartén del fuego. Retirar el exceso de grasa haciendo a un costado la carne e inclinando el sartén para escurrir la grasa en el lado opuesto. Retirar la grasa con una cuchara grande. Desechar la grasa en el bote de basura.
4. Volver a colocar el sartén sobre el fuego. Agregar el agua, las papas y el sazonador. Mezclar bien con la carne.
5. Dejar hervir, disminuir el fuego, cubrir el sartén y cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
6. Destapar el sartén y cocinar hasta que el agua se evapore.
7. Probar, agregar una pequeña cantidad de sal si es necesario.
8. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* El *Sazonador Coma bien* se utiliza en dos recetas del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien • Manténgase activo**. Guardar las sobras del sazonador en una bolsa plástica hermética o en un envase en la alacena junto con otros condimentos hasta volver a usar.

¡Sea creativo! Agregar vegetales cortados y cocidos o vegetales congelados como cebolla, zanahoria, ejotes o maíz después de terminar la cocción a fuego lento.

Para más información visite:
https://efnep.ifas.ufl.edu

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU. EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.