



TM

www.chefsa.org

TACOS DE PICADILLO

4 - 6 Porciones • Porción = 1- 1 ½ Tazas (suficiente para 2 tacos)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra o de canola
- 1 libra de carne magra o extra-magra molida (95%)
- ¼ cebolla blanca grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ pimienta verde finamente picado
- ½ pimienta roja finamente picado
- 2 tomates grandes picados
- 1 zanahoria grande, cortada en cubos de 1/2 "
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio o agua, si es necesario
- ¼ de taza de cilantro picado
- ¼ de cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida, al gusto

DATOS DE NUTRICION

Tamaño de la porción = 1-1 ½ taza de picadillo (182g); Porciones por contenedor = 4-6; Calorías 180; Grasa total 8 g (10%); Grasa saturada 2.5 g (13%); Colesterol 55 mg (18%); 200 mg de sodio (9%); Carbohidratos totales 6 g (2%); Fibra dietética 2 g (7%); Azúcares 3g; Proteína 20g.

PREPARACION

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue ½ cucharada de aceite, cebolla y ajo.
3. Salteé hasta dorar.
4. Agregue la carne molida.
5. Cocine, separando con una espátula, hasta dorar.
6. Añada el comino, la sal y la pimienta.
7. Agregue la otra ½ cucharada de aceite a la sartén.
8. Agregue el pimienta, las zanahorias y el tomate y continúe salteando.
9. Lleve a ebullición, luego baje el fuego a lento.
10. Continúe cocinando durante 10 minutos o hasta que las zanahorias se hayan cocinado.
11. Agregue el cilantro, sal y pimienta y retire la sartén del fuego.
12. Mientras prepara el picadillo, prepare los ingredientes acompañantes: triture el queso, machaque el aguacate, corte el tomate, corte finamente el repollo, etc. Sírvalos en lechuga romana, bibb o en tortillas de jícama.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



@CHEFSanAntonio

¡Únete al movimiento!