



Tacos de Picadillo

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza (Para Preparar 2 Tacos)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 libra de carne molida extramagra (95 %)
- ¼ de cebolla blanca grande (picado fino)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ pimiento rojo o verde (picado fino)
- 1 hoja de laurel
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados con contenido bajo de sodio
- 1 papa rojiza mediana, pelada y cortada en cubos de ½ in
- 1 zanahoria grande cortada en cubos de ½ in
- ½ taza de caldo de pollo con contenido bajo de sodio o agua si es necesario
- ¼ taza de cilantro picado
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 12 hojas de lechuga romana, hojas de lechuga Bibb o tacos de jícama

INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue ½ cucharada de aceite y la carne molida. Cocine, separando con una espátula, hasta que los ingredientes se doren. Quite la carne de la sartén con un cucharón perforado y deje a un lado. Quite el exceso de grasa que quede en la sartén con una toalla de papel.
2. Agregue el aceite remanente a la sartén. Agregue la cebolla, el ajo y el comino molido, y saltee hasta que la cebolla quede traslúcida, durante 5 minutos aproximadamente. Agregue el pimiento y continúe salteando un minuto más. Agregue la hoja de laurel, los tomates en lata, la carne, las papas y las zanahorias a la sartén. Revuelva lentamente, lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento.
3. Agregue el caldo de pollo o el agua si la mezcla queda muy seca. Continúe cocinando a fuego lento durante 20 minutos más o hasta que las papas y las zanahorias se cocinen por completo. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta, y quite la sartén del fuego.
4. Sirva en las hojas de lechuga romana, las hojas de lechuga Bibb o los tacos de jícama, lo que usted desee.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup (2 tacos)

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 45mg 15%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 18g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 44mg 4%

Iron 3mg 15%

Potassium 646mg 15%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families