



Tazón Fiesta con Pico de Gallo y Chabacanos

4 Porciones 1 Porción = 1 Tazón

INGREDIENTES

Carne Molida Condimentada:

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lb de carne molida
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal

Pico de Gallo con Chabacanos:

- 3 tomates grandes, 1 cortado en cubos pequeños
- ½ cebolla roja
- 1 ½ tazas de chabacanos cortados en cubos (enlatados o frescos)
- 1 jalapeño
- Jugo de 1 lima
- Un puñado pequeño de cilantro

Tazones:

- 2 tazas de arroz integral
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos
- ½ taza de queso cheddar cortado en tiras finitas

INDICACIONES

1. Caliente el aceite de canola en una sartén a fuego medio. Agregue y saltee la carne molida hasta que esté tierna.
2. Agregue el comino, el chile en polvo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta negra y 1 tomate en la sartén. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Cocine la carne desmenuzada hasta que la temperatura interna alcance los 155° F.
4. Mientras se cocina la carne, prepare el Pico de Gallo con Chabacanos. Corte los tomates y la cebolla roja en cubos. Colóquelos en un tazón grande.
5. Si usa chabacanos enlatados, escurra el exceso de jugo. Si usa chabacanos frescos, agréguelos al tazón.
6. Retire las semillas del jalapeño y muélelo. Agréguelo al tazón.
7. Pique el cilantro y agréguelo al tazón.
8. Agregue jugo de lima a los ingredientes y mezcle bien para combinarlos.
9. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.
10. Caliente los frijoles en una sartén a fuego de medio a bajo.
11. Para preparar cuatro tazones, agregue ½ taza de arroz y ½ taza de frijoles. Cubra cada tazón con 1 cucharada de queso cheddar y ½ taza de pico de gallo.

chefs.org

@CHEFSanAntonio



Nutrition Facts

servings per container
Serving size (250g)

Amount per serving
Calories **410**

% Daily Value*

Total Fat 20g **26%**

Saturated Fat 7g **35%**

Trans Fat 0.5g

Cholesterol 75mg **25%**

Sodium 590mg **26%**

Total Carbohydrate 31g **11%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 26g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 129mg **10%**

Iron 3mg **15%**

Potassium 503mg **10%**

*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.

Receta elaborada por el Distrito Escolar
Independiente de San Antonio, Servicios de
Nutrición Infantil



© Culinary Health Education for Families