



## Carne Molida Condimentada

4 Porciones • 1 Porción = 4 Onzas

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lb de carne molida magra
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal
- 1 tomate Roma cortado en cubos

### 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 orégano, el chile en polvo, el ajo en polvo, la pimienta negra y el tomate en la sartén. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
3. Cocine la carne desmenuzada hasta que la temperatura interna alcance los 155° F.

### Nutrition Facts

servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(141g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 15g	<b>19%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>23%</b>
Trans Fat 0.5g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	<b>25%</b>
<b>Sodium</b> 220mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 2g	<b>1%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 23g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 24mg	<b>2%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 435mg	<b>10%</b>
<small>*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.</small>	

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

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families