



## Carne de res y papas

Rinde: 7 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 35 minutos

### **Ingredientes**

1 libra de carne de res molida

1 1/3 taza de agua

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

3/4 taza de *Sazonador Coma bien* del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien* •

*Manténgase activo\**

Sal, a gusto

### **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 sazón. 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.

<b>Nutrition Facts</b>	
7 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (322g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>310</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 10g	13%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	15%
<b>Sodium</b> 140mg	6%
<b>Total Carbohydrate</b> 39g	14%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 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.

\* 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 sazón 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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Consuma proteínas magras*