¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Cazuela de Carne Estilo Occidental

Porciones: 8

Ingredientes

1 libra de carne molida magra, dorada
1 lata de 16 oz de frijoles, enjuagados y escurridos
1 lata de 16 oz de maíz, escurrido
1 lata de 10.75 oz de sopa de tomate, baja en grasa, baja en sodio
1 taza de queso cheddar fuerte
1 cebolla mediana, cortada en cubitos
1/2 cucharadita de polvo para chili
1/4 taza de leche

Preparación

Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y cocine a fuego lento durante 6 horas o a fuego alto durante 4 horas. ¡Sirva caliente y DISFRUTE!!

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	270	
Grasa Total	9g	14%
Grasa Saturada	4.5g	23%
Grasa Trans		
Colesterol	50mg	17%
Sodio	500mg	21%
Carbohidrato	29g	10%
Fibra Dietética	6g	24%
Azúcares	6g	
Proteína	22g	

MIPLATO

- ☐ Granos
- ☐ Fruitas
- ■ Vegetales
- ■ Proteína
- ■ Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.