¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Cazuela de ternera con papas

Porciones: 5

Ingredientes

1 cebolla (picada)

1/2 libra carne molida de res (85% magra)

5 papas (o 1 paquete de papas picadas fritas)

1 lata sopa de champiñones (10 onzas)

5 onzas agua

Preparación

1. Pele la cebolla y píquela en trozos de 1/4 de pulgada.
2. Cocine la carne picada y la cebolla en una sartén hasta que se dore la carne. Escurra la grasa.
3. Añada la sopa de champiñones y 1/2 lata de agua.
4. Utilice un cepillo para fregar las papas bajo el chorro de agua fría. Corte las patatas en trozos gruesos de 1/2 pulgada y colóquelos en el fondo de una cazuela.
5. Extienda la carne y la mezcla de la sopa sobre las papas.
6. Hornee a 350 °F durante 45 minutos hasta que las papas estén tiernas y hayan burbujas.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	305 g	
Grasa Total	9 g	14%
Grasa Saturada	3 g	15%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	484 mg	20%
Carbohidrato	43 g	14%
Fibra Dietética	5g	20%
Azúcares		
Proteína	14 g	

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.