

Carne con papas

Rinde: 7 porciones de 1 taza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 35 minutos

Ingredientes

3/4 de libra de carne molida

1 taza de agua

5-6 papas medianas peladas y cortadas en rodajas delgadas

½ taza más una cucharada del *sazonador de la buena mesa*

Preparación:

1. Dore la carne en una sartén grande, escúrrale la grasa.
2. Agregue el agua, las papas y el sazón. Revuelva.
3. Cuando alcance el punto de hervor, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 20 a 30 minutos o hasta que las papas estén blandas.
4. Destape y cocine hasta que el exceso de agua se evapore.
5. Pruébalo; luego agregue un poco de sal si lo necesita.
6. Refrigere las sobras.

¡Sea creativo!

Agregue pedacitos de verduras cocidas como cebolla, zanahorias, chícharos o elote.

¡Coma bien: ¡Haga un cambio... reduzca la grasa!

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (168g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0.5g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 16g	

