

Deliciosa ensalada de taco y arroz



Ingredientes:

- 1 libra de carne de res molida, baja en grasa
- 1½ tazas de arroz integral instantáneo crudo
- 2 tazas de agua
- 1 taza de cebolla picada (1 cebolla mediana aproximadamente)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 3 tazas de tomate picado
- 1 jalapeño sin semillas (picado fino)
- 2 tazas de espinaca o lechuga romana
- 1 taza de queso 2% de grasa, rallado

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de University of Missouri



Vea las instrucciones al reverso.

Fuente: seasonalandsimple.info

Deliciosa ensalada de taco y arroz, continuación

Instrucciones:

1. Cocinar la carne molida en una sartén grande hasta que se dore.
Ecurrir la grasa.
2. Agregar el arroz, el agua, la cebolla y el chile en polvo a la carne en la sartén.
3. Tapar. Cocinar a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente para cocinar el arroz.
4. Agregar los tomates y el jalapeño. Calentar por 2 a 3 minutos.
5. Colocar capas de espinaca o lechuga romana, la mezcla de arroz y el queso en los platos.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

