

# Cazuela de carne en un dos por tres

- 1/2 libra de carne molida baja en grasa
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de pimiento verde cortado en cubitos
- 3 1/2 tazas de tomates cortados en cubitos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de p prika
- 1 taza de arvejas (chícharos, guisantes) congelados
- 2 zanahorias pequeñas cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1 1/2 tazas de agua

1. Dore la carne molida en un sartén y escurra la grasa del sartén.
2. Añada el resto de los ingredientes. Mezcle bien. Cocine a fuego moderado y tape el sartén hasta que hierva. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar por 35 minutos.
3. Sirva caliente.



## Sirve: 8 porciones

Tamaño de la porción: 1 1/3 tazas

Cada porción contiene:

Calorías: 201

Grasa total: 5 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 16 mg

Sodio: 164 mg

Fibra total: 3 g

Proteína: 9 g

Carbohidratos: 31 g

Potasio: 449 mg

## Claves Saludables

- Escurra la grasa que la carne suelta al cocinar para reducir la cantidad de grasa y calorías.
- Esta comida de un solo plato puede prepararse y congelarse durante el fin de semana. Vuelva a calentarla cuando no tenga tiempo de cocinar.