¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Carne asada con queso

Porciones: 8

Ingredientes

2 libras asado de carne (1 pulgada de grueso)
1/4 taza harina
1/2 cucharadita sal
2 zanahorias rebanadas
1/4 taza cebolla picada
1/2 cucharadita salsa Inglesa
1 lata de salsa de tomate (8 onzas)
1/2 taza queso Americano rallado

Preparación

1. Corte el asado de carne en 4 pedazos.
2. En un recipiente pequeño, mezcle la harina y la sal.
3. Cubra cada pedazo de carne con la mezcla de harina de sal.
4. Coloque la carne en una olla lenta.
5. Agregue las zanahorias y cebolla.
6. Agregue la salsa inglesa y salsa de tomate.
7. Cubra y cocine a baja temperatura durante 8 a 10 horas, o a alta temperatura durante 4 a 5 horas.
8. Justo antes de servir, espolvoree con el queso.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	230	
Grasa Total	9 g	14%
Grasa Saturada	4 g	20%
Grasa Trans		
Colesterol	80mg	27%
Sodio	430mg	18%
Carbohidrato	7 g	2%
Fibra Dietética	1g	4%
Azúcares	2g	
Proteína	30g	

MIPLATO

- [ ] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [x] 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.