¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Papas Rellenas de Carne

Porciones: 3

Ingredientes

3 papas medianas
1 taza pavo, pollo, res, o puerco, picado y cocido
1 taza brécol picado en trozos
1/2 taza cebolla picada
1/2 taza zanahorias finamente rebanadas
3/4 taza agua caliente
3/4 taza leche sin grasa
1 cucharada harina
1/4 cucharadita pimienta
1/2 taza queso, rallado bajo en grasa

Preparación

1. Lave sus manos y el área de trabajo.
2. Lave bien las papas. Quite los pedazos malos. No pele y corte las papas por mitad.
3. En una sartén cubierta, hierva las papas en suficiente agua para cubrir los pedazos. Cuando estén suaves (15 a 20 minutos), saque del fuego y drene el agua. Ponga a un lado. (Nota: puede tambien hacer incisiones en la papa con un tenedor o un cuchillo en varios lugares y cocine en el microondas sin agua hasta que la papa se suavice, luego corte por la mitad.)
4. Mientras tanto, en una sartén con aceite en aerosol, combine la carne cocida, brécol, cebolla, zanahorias y agua.
5. Hierva hasta que las verduras estén suaves –unos 5 minutos. Reduzca el fuego a lento.
6. En una botella con tapa apretada, combine la leche, harina y pimienta. Sacuda bien.
7. Integre la mezcla de harina a la mezcla de carne hasta que estén bien integradas.
8. Integre el queso. Cocine a fuego bajo durante 5 minutos más o hasta que la salsa esté más espesa, agitando constántemente.
9. Para servir, coloque dos mitades de papa en cada plato y machuque el centro un poco. Con una cuchara sirva un tercio de taza de la mezcla de carne sobre cada mitad de papa.
10. Cubra y refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	280g	
Grasa Total	3g	5%
Grasa Saturada	1.5g	8%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	200mg	8%
Carbohidrato	38g	13%
Fibra Dietética	4g	16%
Azúcares		
Proteína	25g	

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.