Picadillo de carne

El picadillo de carne es un guiso delicioso hecho con carne molida, tomates y otros ingredientes. Es un plato popular en los países sudamericanos y del Caribe. Sírvalo sobre el arroz o como relleno en tacos.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

los

INGREDIENTES

½ taza de arroz integral, de grano largo, crudo

1 taza de agua

12 onzas de carne de res molida, 90% magra, fresca o congelada, cruda

1¼ taza de cebolla, fresca, cortada en cubos de ¼"

1 taza de pimiento verde, fresco, cortado en cubos de ¼"

1 diente de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)

⅓ taza de tomates con su jugo, en cubos, enlatados

1 taza de salsa de tomate, enlatada

½ taza de pasas, sin semillas, sin empaquetar

¼ cucharadita de orégano, seco

½ cucharadita de comino, seco, molido

2 cucharadas de cilantro, fresco, picado (opcional)

las

INSTRUCCIONES

1. Combine el arroz integral y el agua en una olla pequeña.
2. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva. Tape el arroz y reduzca el calor a fuego medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 15-20 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
3. Caliente un sartén mediano a fuego medio-alto en la estufa.
4. Dore la carne molida. Escurra el líquido. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 165 °F o más alta por al menos 15 segundos.
5. Añada la cebolla, el pimiento y el ajo a la carne molida. Saltee a fuego medio-alto hasta que la cebolla y el pimiento estén blandos. Revuelva con frecuencia.
6. Añada los tomates en cubitos con su jugo, la salsa de tomate, las pasas, el orégano y el comino. Deje hervir y apague el fuego.
7. Sirva ½ taza de picadillo de carne sobre ¼ taza de arroz. Adorne con 1 cucharadita de cilantro (opcional).

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ taza de picadillo de carne sobre ¼ taza de arroz.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**202**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	38 mg
Sodio	**147 mg**
Carbohidrato total	**23 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**15 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	34 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de picadillo de carne sobre ¼ taza de arroz proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

los CONSEJOS DEL CHEF

Para obtener un mejor color y un sabor óptimo:

1. No enjuague la carne molida.
2. No agrupe la carne molida. La aglomeración puede hacer que los jugos se acumulen alrededor de la carne, cocinándola al vapor en vez de dorarla, haciendo que tenga menos sabor.

Variaciones

Si la carne molida está congelada, descongélela en el refrigerador durante día por cada 1-5 libras. Almacene la carne cruda a una temperatura de 40 °F o más baja.

Puede reemplazar los pimientos verdes frescos por pimientos congelados.