Recetas - Leche y Carnes (Milk and Meat Group Recipes)

Guisado al Estilo Tex-Mex Rinde: 12 porciones

1½ libras de carne magro, molida
¼ taza ají verde, picado
¼ taza cebolla, picada
1 15.5 oz. lata de frijoles pintos
1 11 oz. lata de elote, escurrido
1 15.5 oz. lata de tomates con chiles verdes
1 paquete caldo de cebolla (seco)
2¼ tazas agua
¼ cucharadita ajo de polvo
¼ cucharadita comino molido
¼ cucharadita sal
¼ cucharadita pimienta
¼ cucharadita orégano seco
¼ cucharadita pimienta del ají
1 cucharada harina

1. Cocine la carne molida en una olla onda sobre fuego mediano por 5 minutos.
2. Agregue cebolla picada y chile verde.
3. Agregue ajo, sal y pimienta, y continué cociendo la carne hasta que este bien cocida y no tenga nada de color de rosa.
4. Agregue frijoles, elote, una lata de tomate con chiles verdes y caldo de cebolla seco, mezcle bien.
5. Agregue comino, orégano y pimienta del ají.
6. Combine agua y harina en una sopera, menee bien. Agregue al caldo.
7. Hervir a fuego lente por 20-30 minutos, sirva inmediatamente.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos) 210.4 calorías; 10.2g grasa (43.5% calorías de grasa); 14.9g proteína; 14.9g carbohidratos; 39mg colesterol; 458mg sodio.
Mi Piramide: 1 grano (almidón); 1 ½ carne baja en grasa; 1 grasa.

Batido de Plátano con Nueces Rinde: 4 porciones

2 plátanos, maduros
2 tazas de jugo de piña
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate, cremosa
2 cucharaditas de yogur sin grasa
1½ cucharaditas de extracto de vainilla
6 cubitos de hielo
nuez moscada, al gusto

1. Combine todos los ingredientes menos la nuez moscada en una licuadora.
2. Cubra la licuadora y ponga a velocidad alto hasta que el batido este suave y bien mezclado.
3. Rociar con nuez moscada al gusto.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 176.4 Calorías; 4.4g Grasa (21.6% calorías de grasa); 3.1g Proteína; 33.0g Carbohidratos; 0mg Colesterol; 43mg Sodio. Mi Pirámide: 1 Fruta; ½ Grasa.