

Recetas - Estirando su dinero en la compra de sus alimentos (Stretching Your Food \$\$\$ Recipes)

Ensalada de Piñata Mexicana

- 1 libra de carne molida cocida y sin grasa
- 2 tomates medianos, picados
- 1 lechuga mediana, cortada
- ½ taza de queso Cheddar rallado (bajo en grasa)
- 2 tazas de frijoles cosidos o enlatados
- tostadas de trigo bajo en grasa, para mojar (opcional)
- ajo, pimienta y sal al gusto

1. Dore carne molida en una sartén y escurra completamente.
2. Sazone la carne con ajo, pimienta y sal al gusto.
3. Corte la lechuga, tomate y ralle el queso.
4. Forme una tapa de frijoles, carne molida, lechuga, tomates y queso en una sopera, no lo mezcle.
5. Sirva inmediatamente.

Rinde 10 porciones

Por servicio (excluyendo ciertos artículos) 174.8 calorías; 8.9g grasa (45.5% calorías de grasa); 14.1g proteína; 9.8g carbohidratos; 34mg colesterol; 283mg sodio. Mi Piramide: ½ granos (almidon); 1 ½ carne baja en grasa; ½ vegetal; 1 grasa.

Creando una Cazuela

Aquí esta una receta simple para una comida preparada en la sartén. Use comidas que sobro o comida enlatada para preparar esta receta. Le rinde 4-6 porciones.

Paso #1. Escoja una comida de cada uno de los cuatro grupos de comida. Revuélvalos juntos en la sartén.

Paso #2. Sazone al gusto con sal, pimienta, polvo de chili o salsa de soya.

Paso #3. Caliente la comida hasta que hierva.

Paso #4. Reduzca la candela al punto mas bajo. Cubra la sartén y deje hervir a fuego lento por 30 minutos hasta que la pasta o el arroz este tierno.

