

**SPENDSMART  
EATSMART**

# DELICIOSOS TACOS CON ENSALADA DE ARROZ

Porciones: 8 | Tamaño de porción: 1 ½ tazas | Costo por porción: \$1.07

## INGREDIENTES

- 1 libra de carne de res molida, sin grasa, enjuagada y escurrida
- 1½ tazas de arroz integral instantáneo crudo
- 2 tazas de agua
- 1 taza de cebolla picada (aproximadamente 1 cebolla mediana)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 3 tazas de tomates picados
- 1 jalapeño sin semilla, picado muy fino
- 2 tazas de espinaca o lechuga romana
- 1 taza de queso en hebras reducido en contenido grasa (2%)

## INSTRUCCIONES

1. Cocine la carne picada en un sartén grande hasta que tome color (160 °F). Escúrrala para sacarle la grasa. Luego, enjuáguela con agua tibia para desgrasarla aun más.
2. Agregue el arroz, el agua, la cebolla y el chile en polvo al sartén con la carne.
3. Tápela y deje hervir a fuego suave durante 15 minutos para que se cocine el arroz.
4. Añada los tomates y el jalapeño y cocine durante 2 o 3 minutos.
5. Forme unas capas de hojas de espinaca o lechuga romana en distintos platos y agregue la mezcla del arroz. Espolvoree el queso por encima. Servir enseguida.

## CONSEJOS DE COCINA

- Puede utilizar 2 latas (de 14.5 onzas) de tomates al estilo mexicano, en lugar de tomates frescos y jalapeños. Esto aumentará el sodio.
- Refrigere la grasa o el agua grasosa en un recipiente y, una vez que la grasa se solidifique, arrójela a la basura.

## Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 ½ tazas

Cantidad por Ración

Calorías 220	Calorías de Grasa 80
% Valores Diarios*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 55mg	2%
Carbohidrato Total 19g	6%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 3g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 40%	Calcio 25%
Vitamina C 25%	Hierro 10%

Adicional/más recetas a [www.extension.iastate.edu/foodsavings](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings)

**IOWA STATE UNIVERSITY**  
Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.