



CARNE MOLIDA CON VERDURAS SALTEADAS

Este platillo es como un picadillo ligero, pero sin papa ni salsas grasosas. Lleva carne molida de res magra, verduras salteadas y se acompaña con tortillas de maíz para que quede completo. Es rápido, muy sencillo y llena sin hacerte subir de peso.

-  5 minutos
-  15 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 6 Porciones de Carne de Res Molida [Magra 80% / 20% de Grasa] [180 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1/2 Pieza mediana de zanahoria [31 g]
- 1/2 Taza en trozos de calabacín [zucchini] [62 g]
- 1/2 cucharadita de comino [1 g]
- 1 Taza picada de pimiento [135 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los vegetales . Pela y pica $\frac{1}{4}$ de cebolla en cuadritos pequeños. . Pela $\frac{1}{2}$ zanahoria y rállala con un rallador fino o córtala en tiritas delgadas. . Lava bien la $\frac{1}{2}$ calabacita y córtala en medias lunas pequeñas (como cuartos de rodaja). . Lava el pimiento morrón, quítale las semillas y las venas blancas. . Corta el pimiento en tiras delgadas o cuadritos pequeños, según prefieras. . [Opcional] Pica muy finito 1 diente de ajo si lo vas a usar.
- 2º Cocinar la carne molida . Pon un sartén mediano a fuego medio-alto. . Añade 1 cucharadita de aceite de oliva y deja que se caliente unos 20 segundos. . Agrega la cebolla picada (y el ajo si lo usas) y sofríe por 1 minuto, hasta que la cebolla esté transparente. . Añade la carne molida al sartén. Usa una espátula para ir deshaciéndola, que no queden bolas. . Cocina durante 5 a 7 minutos, moviendo seguido, hasta que toda la carne se vea café y bien cocida. . Agrega sal, pimienta, y una pizca de comino o paprika si quieres un toque más sabroso.
- 3º Añadir las verduras . Ya con la carne casi lista, agrega: • La zanahoria rallada • La calabacita • El pimiento morrón . Mezcla bien con la carne. . Cocina todo junto por 3–4 minutos más, moviendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén cocidas pero aún algo crujientes.
- 4º Calentar las tortillas . En otro sartén limpio o un comal, calienta 2 tortillas de maíz por 30 segundos de cada lado. . Si no tienes sartén libre, puedes calentarlas directo en la flama con cuidado.
- 5º  ¡Listo para servir! . Sirve la carne con verduras en un plato. . Acompaña con las tortillas. . Puedes hacerte taquitos o comer con cuchara. Si te gusta el picante, agrégale unas gotitas de salsa casera o chiltepín.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [449 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	522 kcal	26 %
GRASA	8 g	37 g	57 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	69 %
COLESTEROL	28 mg	128 mg	43 %
SODIO	35 mg	155 mg	6 %
H. CARBONO	3 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	34 g	—