



## Sartén de Tex-Mex

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 20 minutos

**Sirve:** 8 Porciones

Este plato está repleto de proteína magra en las formas de frijol negro y carne de res magra molida. El chile en polvo, comino y salsa fresca proporcionan un sabor atrevido a esta receta de inspiración mexicana.

### Ingredientes

- 1/2** cabeza de lechuga
- 1** medio pimiento verde
- 1** tomate grande
- 1** chile jalapeño pequeño
- 1** cebolla morada mediana
- 2 clavos** ajo
- 2 onzas** queso cheddar bajo en grasa

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
<b>Sodio</b>	<b>410 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>31 g</b>
Fibra dietetica	12 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	60 mg
Hierro	2 mg
Potasio	872 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 1/2 tazas
 Granos	1 1/2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

**15 1/2 onzas** una lata de frijoles negros (sin sal añadida)

**1 libra** carne de res magra molida (pavo o pollo)

**2 2/3 tazas** maíz congelado

**1/2 taza** agua

**3/4 cucharadita** chile en polvo

**1 cucharadita** sal

**1/4 cucharadita** comino molido

**8** tortillas de harina de trigo integral (6 pulgadas)

pizca de pimienta negra molida

## Preparación

1. Enjuague la lechuga, pimiento, tomate y chile jalapeño. Lave y pele la cebolla. Pele el ajo.

2. Pique o ralle la lechuga en pedazos para bocados pequeños. Pique el ajo. Parta a la mitad el chile jalapeño y el pimiento verde. Quite las semillas con la punta de un cuchillo. Corte en cubos los pimientos.

3. Sobre un tazón pequeño, ralle el tomate y la cebolla usando la parte gruesa de un rallador de caja. Recoja toda la pulpa y los jugos.

4. Ralle el queso cheddar.

5. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.

6. En una sartén grande a fuego medio-alto, cocine la carne, el pimiento verde y el ajo, hasta que la carne se dore ligeramente. Escúrrala para eliminar la grasa.

7. Agregue el maíz congelado, frijoles, agua y especias. Lleve la mezcla a ebullición. Baje el fuego y cubra la sartén. Cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que la mayor parte del líquido se haya ido.

8. Mientras está hirviendo la mezcla de carne, haga una salsa. Agregue el chile jalapeño y una pizca de sal al tomate rallado y la cebolla. Revuélvalo y déjelo de un lado.

9. Divida la mezcla de la carne uniformemente entre las 8 tortillas. Cubra cada una con el queso rallado, salsa y lechuga. Enróllelas y sívalas.

## Notas

Utilice cualquier tipo de frijoles cocidos en lugar de los frijoles negros.

Para una opción vegetariana, use una lata extra de frijoles escurridos y enjuagados en lugar de la carne.

Para incrementar el picante, deje unas pocas semillas del chile jalapeño en la salsa. O bien, condimente con una pizca extra de pimienta de Cayena.

Cúbralo con tomates que has sido enjuagados y picados, cebollines, crema agria baja en grasa o yogur sin sabor bajo en grasa, si lo desea.

**Origen:** Meeting Your MyPlate Goals on a Budget Toolkit by MyPlate National Strategic Partners