



Por: Lina Marcela López G.
Jefe Departamento de Nutrición Clínica

6
Porciones

Sartén de zucchini, carne y arroz

Ingredientes:

- 1 libra de carne de res molida magra
- 2 tazas de zucchini cortados en cuartos, a lo largo
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de tomates en cubos salteados con ajo
- 1 taza de agua
- 1 1/2 tazas de arroz blanco cocido
- 3/4 de taza de queso rallado

Preparación:

- Cocine la carne, los zucchini, la cebolla y la sal en una sartén grande a fuego medio-alto, durante 7 minutos o hasta que la carne esté desmenuzada y ya no se vea rosada. Revuelva ocasionalmente. Escurra. Agregue los tomates sin escurrir y el agua. Aumente el fuego y cocine hasta que hierva.
- Agregue el arroz y revuelva bien.
- Tape, retire del fuego y deje reposar durante 7 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido.
- Espolvoree el queso por encima.

Aporte nutricional

Cantidad por porción		
Calorías		306
		% de valor diario*
El total de grasa	13 g	20%
Grasa saturada	6 g	30%
Colesterol	61 mg	20%
Sodio	465 mg	19%
Carbohidrato	25 g	8%
La fibra dietética	2 g	8%
Azúcares	3 g	
Proteína	21 g	
Vitamina A	646 iu	13%
Vitamina C	8 mg	13%
Calcio	151 mg	15%
Hierro	4 mg	21%

* Porcentaje de valores diarios está basado en una dieta de 2.000 calorías.