

Carne de Res y Vegetales Orientales (Oriental Beef and Vegetables)

1/2 libra de filete de res
1 cucharada de aceite (el aceite de sésamo da este plato más sabor oriental)
2 calabacines
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharada de semillas de sésamo, si quisiera
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de azúcar
4 zanahorias

Corte el filete en tiras pequeñas. En un sartén, cocine la carne en el aceite hasta que se dore. Corte diagonalmente las zanahorias y calabacines. Agréguelas a la sartén y cocine hasta que estén crujiente-tiernos. Mezcle el vinagre, la salsa de soya y el azúcar. Agregue las semillas, si quisiera. Sirva inmediatamente.

Chili Fácil (Easy Chili)

1/2 libra de carne de res, molida
3 tazas de frijoles rojos (~1 taza secos, o 2 (15 onza) latas, escurridas)
3/4 taza de catsup
2-3 tazas de agua
4 cucharadas de chili en polvo
1 cebolla cortada, si quisiera

Dórese la carne de res con la cebolla, si quisiera. Escurre la carne y quite la grasa. Agregue los ingredientes que quedan y cocine por 20 minutos, mezclando para prevenir el pegar. Agregue más agua si quisiera.

Consejo para servir: Esta receta tiene mucho sodio. Para reducir la cantidad de sodio en la receta, use frijoles cocidos (sin añadir la sal) y use el catsup bajo en sodio.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 260	28% de calorías de grasa
Grasa total 8g	Sodio 369mg
*Vitamina A 609%	*Vitamina C 38%
*Calcio 7%	*Hierro 17%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1157

Datos de Nutrición usando frijoles enlatados

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 263	31% de calorías de grasa
Grasa total 9g	Sodio 3mg
*Vitamina A 21%	*Vitamina C 20%
*Calcio 6%	*Hierro 22%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1157