

## PICADILLO DE CARNE

*El picadillo es un delicioso guiso elaborado con carne molida, tomates y otros ingredientes. Es un plato popular en los países de América del Sur y el Caribe. Tradicionalmente contiene pasas. ¡¼ de taza de frutas secas, como pasas, es suficiente para cubrir 1 porción de fruta! Sírvelo sobre arroz o como relleno de tacos.*

**Porciones:** 6

### Ingredientes

- ½ taza de **arroz integral**, de grano largo, crudo
- 1 taza de **agua**
- 1 libra de **carne molida de res o pavo** (se prefiere magra o extra-magra)
- 1¼ tazas de **cebollas**, cortadas en cubitos
- 1 taza de **pimientos verdes**, cortados en cubitos
- 1 diente de **ajo** picado
- 1/3 taza de **tomates** cortados en cubitos con jugo, enlatados sin sal agregada
- 1 taza de **pasta de tomate** sin sal agregada
- ½ taza de **pasas**, sin semillas
- ¼ de cucharadita de **orégano seco**
- ½ cucharadita de **comino seco**, molido
- 2 cucharadas de **cilantro**, fresco, picado (opcional)

### Instrucciones

1. Combine el arroz integral y el agua en una olla pequeña. Revuelva una vez.
2. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva. Cubra y reduzca el fuego a medio. Cocine hasta que se absorba el agua, de 15 a 20 minutos. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
3. Caliente una sartén mediana a fuego medio-alto. Dore la carne molida. Drene cualquier exceso de grasa.
4. Agregue la cebolla y el pimiento verde, saltee a fuego medio alto hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue ajo a la carne molida. Revuelva con frecuencia hasta que el ajo esté bien cocido, aproximadamente 2 minutos.
6. Agregue tomates cortados en cubitos con jugo, pasta de tomate, pasas, orégano y comino. Hierva y retire del fuego.
7. Sirva ½ taza de picadillo sobre ¼ de taza de arroz. Adorne con 1 cucharadita de cilantro (opcional).

**Por Porción:** Calorías 198, Carbohidratos 29.8 g, Proteína 15.3 g, Grasa Saturada 1 g, Sodio 50 mg, Fibra 3 g, Azúcar 12 g

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y fue adaptada de *USDA Team Nutrition*.