



Mexican Picadillo

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 lb. lean ground beef
- 2 white medium potatoes, chopped
- 1 cup canned carrots, rinsed and drained
- 1 cup canned green peas, rinsed and drained
- 1 cup vegetable broth
- 1 bay leaf
- 1 tsp cumin to season ground beef
- 1-15 oz. can diced tomatoes, low sodium
- ½ tsp black pepper

PREPARATION

1. Season ground beef with cumin and mix well. .
2. Heat 2 tbsp. cooking oil in a large frying pan over medium-high heat. Add ground beef to the pan cook until lightly brown (about 5 min)
3. Stir in the potatoes and cook for 3 minutes. Add the peas and carrots and cook for 3 more minutes.
4. Add the diced tomatoes, vegetable broth, and black pepper, and mix well
5. Add bay leaf on top and reduce the heat to medium-low and cook for 20 minutes
6. Taste the picadillo and serve!

SOURCE

<https://mexicanfoodjournal.com/picadillo/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (223g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 503mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



Picadillo Mejicano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de res molida; baja en grasa
- 2 papas blancas medianas, picadas en trocitos
- 1 taza de zanahorias en lata, enjuagadas y escurridas
- 1 taza de chicharos en lata, enjuagados y escurridos
- 1 taza de caldo de vegetales
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino para sazonar carne de res
- 1 lata de tomates picados en lata de 15 onzas, bajo en sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Condimentar la carne molida con el comino.
2. Caliente un sartén grande con 2 cucharadas de aceite a fuego mediano-alto y agregue la carne molida al sartén y cocínela hasta que este dorada
3. Agregue las papas, muévalas y cocine por 3 minutos. También agregue los chicharos y zanahoria y cocine por 3 minutos más.
4. Agregue los tomates, el caldo de vegetales, la pimienta negra y mezcle bien
5. Agregue la hoja de laurel por encima y continúe cocinando a temperatura fuego mediano-bajo por 20 minutos.
6. ¡Pruebe el picadillo y sívalo!

FUENTE

<https://mexicanfoodjournal.com/picadillo/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup (223g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 503mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés