



## Tacos de Picadillo

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza (Para Preparar 2 Tacos)

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 1 libra de carne molida extramagra (95 %)
- ¼ de cebolla blanca grande (picado fino)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ pimiento rojo o verde (picado fino)
- 1 hoja de laurel
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados con contenido bajo de sodio
- 1 papa rajiza mediana, pelada y cortada en cubos de ½ in
- 1 zanahoria grande cortada en cubos de ½ in
- ½ taza de caldo de pollo con contenido bajo de sodio o agua si es necesario
- ¼ taza de cilantro picado
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 12 hojas de lechuga romana, hojas de lechuga Bibb o tacos de jícama

### INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue ½ cucharada de aceite y la carne molida. Cocine, separando con una espátula, hasta que los ingredientes se doren. Quite la carne de la sartén con un cucharón perforado y deje a un lado. Quite el exceso de grasa que quede en la sartén con una toalla de papel.
2. Agregue el aceite remanente a la sartén. Agregue la cebolla, el ajo y el comino molido, y saltee hasta que la cebolla quede traslúcida, durante 5 minutos aproximadamente. Agregue el pimiento y continúe salteando un minuto más. Agregue la hoja de laurel, los tomates en lata, la carne, las papas y las zanahorias a la sartén. Revuelva lentamente, lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento.
3. Agregue el caldo de pollo o el agua si la mezcla queda muy seca. Continúe cocinando a fuego lento durante 20 minutos más o hasta que las papas y las zanahorias se cocinen por completo. Agregue el cilantro, la sal y la pimienta, y quite la sartén del fuego.
4. Sirva en las hojas de lechuga romana, las hojas de lechuga Bibb o los tacos de jícama, lo que usted desee.

[chefs.org](http://chefs.org)  
@CHEFSanAntonio



### Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (2 tacos)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
<b>Saturated Fat</b> 2g	<b>10%</b>
<b>Trans Fat</b> 0g	
<b>Cholesterol</b> 45mg	<b>15%</b>
<b>Sodium</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
<b>Dietary Fiber</b> 2g	<b>7%</b>
<b>Total Sugars</b> 6g	
<b>Includes 0g Added Sugars</b>	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 18g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 44mg	<b>4%</b>
<b>Iron</b> 3mg	<b>15%</b>
<b>Potassium</b> 646mg	<b>15%</b>

\*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.