



## CARNE GUISADA

**Preparación: 25 minutos**

**Cocción: 1 hora 45 minutos • Porciones: 10**

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 4 libras de bife de paleta o solomillo, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 2 pimientos verdes picados
- 2 cebollas blancas medianas picadas
- 1 pepino jalapeño mediano picado fino
- 6 dientes de ajo picados fino
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de hojas frescas de orégano picadas
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 1 cucharada de comino molido
- 1½ cucharaditas de sal
- 2 latas (10 onzas cada una) de tomates en cubitos con chiles verdes
- 3¾ tazas de caldo de carne
- 2 latas (15 onzas cada una) de frijoles pintos
- 2 paquetes (8 onzas cada uno) de arroz amarillo
- ¼ taza de harina para propósitos generales

**1.** En una cacerola para salsas grande, caliente 1½ cucharadas de aceite a fuego medio/fuerte hasta que esté extremadamente caliente. Agregue la mitad de la carne y cocínela durante 5 minutos o hasta que se ponga marrón, revolviendo de tanto en tanto; pase la carne a un recipiente. Repita con las 1½ cucharadas de aceite y la carne restantes.

**2.** Escurra el exceso de grasa de la cacerola. Baje el fuego a fuego medio. Agregue los pimientos, las cebollas y el jalapeño; cocínelos durante 10 minutos, revolviendo de tanto en tanto. Agregue el ajo, el chile en polvo, el orégano, la pimienta negra, el comino, la sal y la carne, revuelva todo y cocine durante 30 segundos, revolviendo de tanto en tanto. Agregue los tomates y las 3 tazas de caldo, revuelva todo y caliente hasta que rompa el hervor. Baje el fuego a fuego medio-bajo. Cocine a fuego lento 1 hora o hasta que la carne esté tierna, revolviendo de tanto en tanto.

**3.** Mientras tanto, prepare los frijoles y el arroz como indica sus paquetes.

**4.** En un recipiente pequeño, bata la harina y los ¾ de taza de caldo. Agregue esta mezcla a la cacerola para salsas, revuélvala y deje calentar durante 15 minutos. Sirva la carne guisada con frijoles y arroz.

*Valores nutricionales aproximados por porción:  
491 Calorías, 11g grasa (3g saturada),  
87mg colesterol, 1935mg sodio,  
59g carbohidratos, 6g fibra, 40g proteína*

### consejo de la dietista

> Cuando use frijoles en lata, elija "No Salt Added" (Sin sal agregada) toda vez que sea posible. La menor ingesta de sodio puede ayudar a reducir el riesgo de hipertensión arterial.