

Picadillo Clásico

Ingredientes

- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 2 limas, para el jugo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 oz de mezcla trinidad (cebollas, pimientos y apio frescos, en cubitos)
- 1 1/2 lb de carne molida de res magra (7% de grasa)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 lata (15 oz) de salsa de tomate sin sal añadida
- 1/2 taza de aceitunas verdes rellenas, rebanadas
- 1/4 taza de pasas doradas
- 1 cucharada de alcaparras

Pasos

1. Precalienta un sartén antiadherente grande, a fuego medio-alto, de 2 a 3 minutos. Pica el ajo; exprime el jugo de las limas (2 cucharadas). Vierte el aceite en el sartén y luego añade la mezcla trinidad; cocina de 4 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que las cebollas estén tiernas y comiencen a dorarse. Agrega el ajo; cocina de 1 a 2 minutos hasta que el ajo esté fragante.
2. Añade la carne, el orégano, la paprika, la sal y la pimienta; cocina de 6 a 8 minutos, revolviendo para desmoronar, hasta que no queden partes rosadas y alcance 160°F. Reduce a fuego lento; incorpora la salsa de tomate, el jugo de lima, las aceitunas, las pasas y las alcaparras. Tapa y cocina a fuego lento de 20 a 25 minutos o hasta que la salsa espese. Sirve.

Información nutricional

Cantidad por cada 1/4 de receta: Calorías 470, Grasa Total 23g, Grasas Saturadas 7g, Grasas Trans 0g, Colesterol 145mg, Sodio 650mg, Carbohidratos 20g, Fibra 4g, Azúcar Total 14g, (Incl. 0g Azúcares Añadidos), Proteína 46g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 40%, Potasio 25%