



Tasty Hamburger Skillet

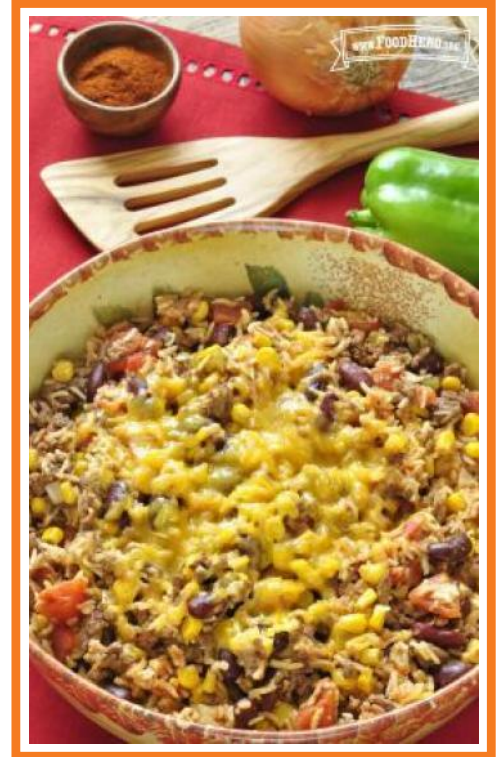
Hamburguesa Deliciosa en la Sartén



Oregon State
University

Makes: Yield 9 cups
Prep time: Prep time 10 minutes
Cooking time: Cooking time 30 minutes

Rinde: 9 tazas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo para cocinar: 30 minutos



Ingredients

1 pound lean **ground beef** (15% fat)
1/3 cup chopped **onion** (1/3 medium onion)
1/3 cup **green pepper**, chopped
2 cups **water**
1 cup long grain **white rice**
1 teaspoon **garlic powder** or 4 cloves of garlic
1 tablespoon **chili powder**
1/4 teaspoon **salt**
1/4 teaspoon ground **pepper**
1 can (15 ounces) **diced tomatoes**, with juice
1 1/2 cups **corn** (canned and drained, frozen, or fresh cooked)
1 can (15 ounces) red **kidney beans**, drained and rinsed
1/2 cup grated **cheddar cheese**

Ingredientes

1 libra de **carne molida de res** magra (15% de grasa)
1/3 taza de **cebolla** picada (1/3 cebolla mediana)
1/3 taza de **chile campana verde** picado
2 tazas de **agua**
1 taza de **arroz blanco** de grano largo
1 cucharadita de **ajo en polvo** o 4 dientes de ajo
1 cucharada de **chile en polvo**
1/4 cucharadita de **sal**
1/4 cucharadita de **pimienta**
1 lata (15 onzas) de **tomate** cortado, con su jugo
1 1/2 tazas de **elote** (enlatado y escurrido, congelado o recién cocinado)
1 lata (15 onzas) de **frijoles rojos** (kidney beans) escurridos y enjuagados
1/2 taza de **queso cheddar**, rallado

Directions

1. Cook ground beef, onion, and green pepper in large skillet over medium heat (300 degrees in an electric skillet) until hamburger is no longer pink. Drain excess fat from pan.
2. Add water, rice, garlic powder, chili powder, salt, pepper, tomatoes with juice, corn, and beans.
3. Cook, covered, for about 20 minutes or until rice is soft.
4. Remove from stove top, sprinkle with grated cheese, and serve hot.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Notes

- Garnish this dish with a tablespoon of low-fat sour cream.
- Flavor boosters: green chilis, jalapeños, more garlic, and other seasonings.
- **Make extra!** Leftovers make a great filling for tacos, burritos, filling for stuffed bell peppers, or as a topping for baked potatoes.
- **Use whole grains!** Use brown rice instead of white rice and increase cooking time to 45 minutes or until rice is cooked.
- Cook your own dry beans. One can (15 ounces) is about 1 1/2 to 1 3/4 cups drained beans.

Preparación

1. En una sartén grande, añada la carne, la cebolla y el chile campana verde. Cocine la carne a fuego medio (300 grados F en una sartén eléctrica) hasta que ya no esté rosada. Escurra el exceso de grasa y vuelva a poner la carne molida en la sartén.
2. Agregue el agua, el arroz, el ajo en polvo, el chile en polvo, la sal, la pimienta, los tomates con su jugo, el elote y los frijoles.
3. Cocine todo, cubriéndolo por aproximadamente 20 minutos o hasta que el arroz este tierno.
4. Quite la Hamburguesa Deliciosa de la estufa, rocíe con el queso rallado y sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Adorne este plato con una cucharada de crema agria baja en grasa.
- Para dar más sabor: Agregue algunos chiles verdes, jalapeños o más ajo y otros condimentos.
- **¡Haga extra!** Sobras hacen un gran relleno para tacos o burritos, relleno para los chiles campanas verdes rellenos, o como un complemento para las papas al horno.
- **¡Use los granos integrales!** Use el arroz integral en lugar del arroz blanco e incremente el tiempo de cocción a 45 minutos o hasta el arroz esté cocido.
- Cocine sus propios frijoles secos. Una lata de 15 onzas es igual a aproximadamente 1 1/2 a 1 3/4 tazas de frijoles escurridos.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP provides nutrition assistance to people with low income. SNAP can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. 2017 Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on age, color, disability, gender identity or expression, genetic information, marital status, national origin, race, religion, sex, sexual orientation, or veteran's status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.