

Lettuce-Wrapped Picadillo

Pronounced pee-cah-DEE-yo, this warm and zesty ground beef mixture is very tasty rolled in crisp iceberg lettuce leaves. Also try it in whole wheat tortillas layered with fat-free refried beans, fat-free sour cream, and your favorite salsa.

1 pound extra-lean ground beef*
2 garlic cloves, minced
Vegetable cooking spray
1/2 (10-ounce) package frozen onion-and-pepper medley, thawed
1/2 cup golden raisins
1/2 cup tomato sauce
2 to 3 teaspoons hot sauce
1/2 teaspoon ground cumin
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper
Iceberg lettuce leaves
Lime wedges (optional)

Cook ground beef and minced garlic in a large nonstick skillet coated with cooking spray over medium-high heat 10 minutes or until beef crumbles and is no longer pink. Drain and pat with paper towels.

Add onion-and-pepper medley to skillet; cook over medium-high heat, stirring often, 10 minutes or until onions are tender.

Stir in beef mixture, raisins, and next 5 ingredients. Bring mixture to a boil. Reduce heat, and simmer 10 minutes or until most of liquid evaporates. Serve beef mixture in lettuce leaves. Serve with lime wedges, if desired.

*Lean ground pork may be substituted for extra-lean ground beef. Use trimmed boneless pork loin chops; cut into chunks, and process in food processor until ground. Cook according to recipe.

Note: For testing purposes only, we used McKenzie's Seasoning Blend. If you can't find it in your market, substitute 1 onion, chopped; 1 green bell pepper, chopped; and 1 celery rib, chopped.

Yield: Makes 6 servings

CALORIES 175(29% from fat); FAT 5.6g (sat 2.2g,mono 2.4g,poly 0.3g); PROTEIN 14.5g; CHOLESTEROL 22mg; CALCIUM 39mg; SODIUM 351mg; FIBER 2.2g; IRON 2.7mg; CARBOHYDRATE 17g
Southern Living, SEPTEMBER 2003

Picadillo envuelto en lechuga

Esta mezcla de carne molida caliente es muy sabrosa envuelta en crujientes hojas de lechuga. Puede tratar con tortillas de harina integral de trigo, con frijoles sin grasa refritos, crema agria sin grasa y su salsa favorita.

1 lb carne molida sin grasa*
2 dientes de ajo, picado finamente
Aceite vegetal ("spray")
1/2 paquete (10 onz) de cebolla-pimiento congelado (descongelado)
1/2 Tz de pasas doradas
1/2 tz salsa de tomate
2 o 3 cdtas salsa picante
1/2 cdta comino molido
1/2 cdta sal
1/4 cdta pimienta
Hojas de lechuga "Iceberg"
Pedacitos de limón (opcional)

Cocine la carne molida y el ajo en un sartén de teflón cubierto de aceite, use calor medianamente alto por 10 minutos o hasta que la carne deja su coloración rosada. Escurra y quite el exceso de aceite con papel toalla.

Ponga la cebolla-pimiento en el sartén, cocine en calor medianamente alto por 10 minutos o hasta que la cebolla este suve, moviendolo con frecuencia.

Añada la carne, pasas y los siguientes 5 ingredientes. Hierva. Reduzca el calor, y cocine a fuego lento por 10 minutos o hasta que la mayoría del liquido se evapore. Sirva sobre hojas de lechuga, sirva con pedacitos de limón si desea.

*Carne molida de cerdo con poca grasa puede ser sustituida por carne de res. Use chuletas de lomo de puerco deshuesadas; corte en pedazos grandes y use un procesador de alimentos para molerlo. Cocine de acuerdo a la receta.

Nota: Por motivo de experimentar, usamos "McKenzies Seasoning Blend". Si no lo encuentra en el supermercado, sustituya con 1 cebolla picada, 1 pimienta verde picado, 1 apio picado.

Rinde : 6 porciones

CALORIAS 175(29% de la grasa); GRASA 5.6g (sat 2.2g,mono 2.4g,poly 0.3g); PROTEINA 14.5g; COLESTEROL 22mg; CALCIO 39mg; SODIO 351mg; FIBRA 2.2g; IHIERRO 2.7mg; CARBOHIDRATOS 17g
Southern Living, SEPTEMBER 2003

