

# Beef and Rice Florentine

## What you need:

### Utensils:

- Cutting board & knife
- Skillet
- Measuring cups & spoons
- Mixing spoon
- Mixing bowl

### Ingredients:

- ¾ pound lean ground beef
- 1 tablespoon onion, diced fine
- 1 (10 ounce) package frozen spinach, thawed
- 1 teaspoon oregano
- 1½ cups cooked brown rice
- 1 tablespoon grate Parmesan cheese or ¼ cup of low fat grated cheddar cheese
- 1 medium tomato, diced
- 1 cup water
- Salt and pepper to taste

## What to do:

1. Wash hands and cooking area.
2. Brown meat and onion together, drain fat.
3. Push meat mixture to the side of the pan and add spinach, water, tomato, salt, pepper and oregano.
4. Break up the spinach and bring the mixture to a boil.
5. Stir in rice, cover and remove from heat. Let stand for 5 minutes.
6. Top with cheese and serve.

**Prep Time:** 15 minutes

**Cook Time:** 30 minutes

**Cost per serving:** \$0.77

## Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup  
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 180    **Calories from Fat** 45

% Daily Value\*

**Total Fat** 5g    **8%**

Saturated Fat 2g    **10%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 50mg    **17%**

**Sodium** 150mg    **6%**

**Total Carbohydrate** 14g    **5%**

Dietary Fiber 2g    **8%**

Sugars 1g

**Protein** 20g

Vitamin A 90%    • Vitamin C 6%

Calcium 8%    • Iron 20%

**Patience works better than pressure.** Offer your children new foods. Then, let them choose how much to eat.



# Arroz Florentino con Carne

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Sartén para freír
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar
- Tazón para mezclar

### Ingredientes:

- ¾ libra de carne de res
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas (descongelar)
- 1 cucharadita de orégano
- 1½ tazas de arroz integral cocido
- 1 cucharada de queso parmesano o ¼ taza de queso cheddar rallado bajo en gaso
- 1 tomate mediano, picadito
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Dore la carne y la cebolla juntas, escurra la grasa.
3. Aparte la carne y la cebolla a un lado y agregue las espinacas, agua, tomate, sal, pimienta negra y orégano.
4. Separe las espinacas y hierva la mezcla.
5. Menee el arroz, cobra y remueva del fuego, deje reposar por 5 minutos.
6. Cúbralo con queso y sívalo.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Costo por porción:** \$0.77

## Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1½ taza  
Porciones en el paquete 6

Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 180	Calorías de grasa 45
%Valor Diario*	
<b>Grasa total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa saturada 2g	<b>10%</b>
Ácido graso <i>trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 50mg	<b>17%</b>
<b>Sodio</b> 150mg	<b>6%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 14g	<b>5%</b>
Fibra dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 1g	
<b>Proteínas</b> 20g	
Vitamina A 90%	• Vitamina C 6%
Calcio 8%	• Hierro 20%

**La paciencia es más eficaz que la presión.** Ofrezca a sus hijos nuevos alimentos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer.



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.