



# SHREDDED BEEF SALAD

4 Hr (high) or 8 Hr (low) | Serves 6  
20 Min (prep)

## Ingredients:

- 1 1/2 lbs beef chuck roast
- 1 large white onion, sliced, divided
- 4 cloves garlic, minced
- 1 bay leaf
- 2 tsp dried oregano
- 1 (14 oz) can beef broth
- 3 cups chopped romaine lettuce
- 1 bunch radishes, sliced
- 2 roma tomatoes, diced
- 1/2 cup sliced Spanish olives
- 1 avocado, diced
- 1 cup crushed whole-grain tortilla chips
- 1/2 cup queso fresco
- Olive Oil Vinaigrette\*

## Preparation:

1. In a slow cooker, add beef, half of onion, garlic, bay leaf & oregano. Cover with beef broth & cook 4 hours HIGH or 8 hours LOW, until meat is tender & easily shredded with a fork.
2. While meat is cooking, make dressing.
3. Once tender, transfer meat to a bowl to cool. Shred beef using 2 forks.
4. In a large bowl, gently toss shredded beef with lettuce, radishes, tomatoes, olives & remaining onion.
5. Transfer the salad to plates & garnish with avocado, crushed chips & queso fresco. Drizzle with dressing & enjoy!

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(269g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>400</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 27g	35%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 70mg	23%
<b>Sodium</b> 450mg	20%
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 27g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 105mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 526mg	10%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE HOME MADE**



# SALPICÓN

4 Hr (alto) o 8 Hr (bajo) | Porciones 6  
20 Min (prep)

## Ingredientes:

- 1 1/2 lbs carne de res
- 1 cebolla blanca grande picada, dividida en dos partes
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 hoja de laurel
- 2 cdta de orégano seco
- 1 lata (14 oz) de caldo de res
- 3 tazas de lechuga romana, picada
- 1 manojo de rábanos, en rodajas
- 2 tomates, en cubitos
- 1/2 taza de aceitunas españolas en rodajas
- 1 aguacate, cortado en trozos
- 1 taza de tortillas integrales, molidas
- 1/2 taza de queso fresco
- Vinagreta de Aceite de Oliva\*

## Preparación:

1. En una olla de cocción lenta, añadir la carne, la mitad de la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y el orégano. Cubrir con el caldo de res. Tapar y cocinar a temperatura alta por 4 horas o a temperatura baja por 8 horas, o hasta que la carne esté tierna y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
2. Mientras se cocina la carne, preparar el aderezo.
3. Cuando esté tierna, transferir la carne a un tazón y dejar enfriar. Usar dos tenedores para desmenuzar.
4. En un tazón grande, añadir la carne de res desmenuzada con la lechuga, el rábano, el tomate, las aceitunas y la cebolla restante.
5. Transferir la ensalada a los platos y agregar aguacate, tortillas integrales molidas y queso fresco. Verter el aderezo sobre la ensalada y servir.

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
<b>Tamaño de la porción</b> (269g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 400	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 27g	35%
Grasa Saturada 6g	30%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	23%
<b>Sodio</b> 450mg	20%
<b>Carbhidrato Total</b> 14g	5%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 27g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 105mg	8%
Hierro 3mg	15%
Potasio 526mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

