

# MEXICAN PICADILLO

Picadillo is a comforting Mexican dish that's also nutrient-rich. Lean ground beef provides protein, while potatoes, peas, corn, tomatoes, and onions add fiber, vitamins, and antioxidants. It's a balanced meal with protein, carbs, and vegetables that's both satisfying and wholesome.

## Ingredients and Estimated Cost

|                                                      |        |
|------------------------------------------------------|--------|
| • Ground Beef                                        | \$5.50 |
| • 1 russet potato, diced                             | \$0.40 |
| • 1 onion (white or yellow), chopped                 | \$0.50 |
| • 1 tomato, chopped                                  | \$0.60 |
| • ½ cup frozen peas                                  | \$0.30 |
| • ½ cup frozen corn                                  | \$0.30 |
| • 1 poblano, jalapeño, Anaheim, or green bell pepper | \$0.75 |
| • 1 tsp oregano                                      | \$0.05 |
| • ½ tsp garlic salt                                  | \$0.02 |
| • ½ tsp black pepper                                 | \$0.03 |
| • ½ tsp paprika                                      | \$0.05 |
| • 1 cup tomato sauce                                 | \$0.75 |
| • ½ cup chicken or beef broth                        | \$0.40 |

**RECIPE COST:**  
**\$10.60**

## Directions

1. Cook diced potatoes in a little oil until golden.
2. In a skillet, brown ground beef with garlic salt.
3. Add onion + chile (poblano/jalapeño/green bell). Cook 2 min.
4. Stir in tomato, tomato sauce, broth, salt & pepper. Simmer until beef is cooked.
5. Add peas, corn, and potatoes. Mix and cook 2–3 min.
6. Serve hot with rice, beans, or tortillas.



# PICADILLO MEXICANO

El picadillo es un platillo mexicano reconfortante y nutritivo. La carne molida magra aporta proteína, mientras que las papas, chícharos, elote, jitomates y cebolla agregan fibra, vitaminas y antioxidantes. Es una comida balanceada con proteína, carbohidratos y verduras, satisfactoria y saludable.

## Lista de Ingredientes y Costo Estimado

|                                                              |        |
|--------------------------------------------------------------|--------|
| • Carne molida de res                                        | \$5.50 |
| • 1 papa (russet), en cubos                                  | \$0.40 |
| • 1 cebolla blanca o amarilla, picada                        | \$0.50 |
| • 1 jitomate, picado                                         | \$0.60 |
| • ½ taza de chícharos congelados                             | \$0.30 |
| • ½ taza de granos de elote congelados                       | \$0.30 |
| • 1 chile poblano, jalapeño, Anaheim o pimiento morrón verde | \$0.75 |
| • 1 cdita de orégano                                         | \$0.05 |
| • ½ cdita de sal de ajo                                      | \$0.02 |
| • ½ cdita de pimienta negra                                  | \$0.03 |
| • ½ cdita de paprika                                         | \$0.05 |
| • 1 taza de puré de tomate o salsa de jitomate               | \$0.75 |
|                                                              | \$0.40 |

**Costo de la  
receta:  
\$10.60**

## Instrucciones

1. Fríe las papas en cubos con un poco de aceite hasta que estén doradas.
2. En un sartén, cocina la carne molida con sal de ajo hasta que empiece a dorar.
3. Agrega la cebolla y el chile. Cocina 2 minutos.
4. Añade el jitomate, la salsa de jitomate, el caldo, sal y pimienta. Cocina a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida.
5. Incorpora los chícharos, elote y las papas. Cocina 2–3 minutos más.
6. Sirve caliente acompañado de arroz, frijoles o tortillas.

