**Ingredientes:**

1 libra de carne (cerdo, jamón o pollo)

2-3 tazas de verduras, frescas, congeladas o enlatadas

1 cubo de caldo (disuelto en 1 taza de agua hirviendo para hacer el caldo). Reserve 1/4 de taza para salsa.

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharadita de orégano, ajo u otros condimentos

1/2 cucharadita de sal y pimienta (mezcladas)

Arroz – preparar según las instrucciones en el embalaje para el número de porciones necesarias y dejar de lado.

**Porciones:** 4  **Costo por comida:** $7.27

**Ingredients:**

1 lb. of meat (pork, ham, or chicken)

2-3 cups vegetables, fresh, frozen, or canned

1 bouillon cube (dissolved in 1 cup of boiling water to make stock). Reserve ¼ cup for sauce.

1 tbsp. vegetable oil

1 tsp. of oregano, garlic or other seasonings

½ tsp. of Salt and pepper (mixed together)

Rice – prepare as instructed on packaging for the number of servings needed and set aside.

**Servings:** 4 **Cost for meal:** $7.27

**Directions:**

1. Use salt/pepper mix and sprinkle on both sides of the meat.

2. In a large skillet, heat the oil on a medium stovetop. Place the meat in the pan and brown on each side. Remove the meat and set aside.

3. If using fresh vegetables, add chopped or sliced vegetables to the skillet and cook over medium heat for several minutes.

4. Place the browned meat on top of the vegetables.

5. Mix in oregano and garlic or other seasonings or spices.

6. Pour ¾ cup of stock over meat and vegetables.

7. Cover the skillet and bring contents to a boil on stovetop for 2 minutes.

8. Reduce heat and simmer for 10-12 minutes for fresh vegetables and 5-7 minutes for frozen and canned.

9. Place a cup of rice on each plate. Remove vegetables from the pan placing them on each plate, remove the meat and place on top of the vegetables.

10. Once vegetables and meat are removed from the pan, add remaining stock to the pan deglazing the browned bits in the pan. Stir until the stock is hot and pour 1 tablespoon of sauce on each piece of the meat for extra flavor.

**Direcciones:**

1. Use la mezcla de sal/pimienta y espolvoree a ambos lados de la carne.

2. En una sartén grande, caliente el aceite en una estufa media. Coloque la carne en la sartén y dore a cada lado. Retire la carne y reserve.

3. Si usa verduras frescas, agregue las verduras picadas o en rodajas a la sartén y cocine a fuego medio durante varios minutos.

4. Coloque la carne dorada encima de las verduras.

5. Mezcle el orégano y el ajo u otros condimentos o especias.

6. Vierta 3/4 de taza de caldo sobre carne y verduras.

7. Cubra la sartén y ponga el contenido a hervir en la estufa durante 2 minutos.

8. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10-12 minutos para las verduras frescas y 5-7 minutos para congelar y enlatar.

9. Coloque una taza de arroz en cada plato. Retire las verduras de la sartén colocándolas en cada plato, retire la carne y colóquelas encima de las verduras.

10. Una vez que las verduras y la carne se retiren de la sartén, agregue el caldo restante a la sartén desgranando los trozos dorados en la sartén. Revuelve hasta que el caldo esté caliente y vierte 1 cucharada de salsa en cada trozo de carne para un sabor extra.

**Vegetables, Rice, and Meat Skillet Dinner**

**Cena de carne, arroz y carne**