

La proteína sin grasa es mejor

Carne con tallarines

Rinde: 4 porciones de 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

3/4 de libra de carne molida

1 ½ - 2 tazas de agua

2 tazas de tallarines de huevo sin cocer u otro tipo de pasta

½ taza del *sazonador de la buena mesa*

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 460 Calories from Fat 140

% Daily Value*

Total Fat 16g 25%

Saturated Fat 6g 30%

Trans Fat 1g

Cholesterol 75mg 25%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 45g 15%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 6g

Protein 33g

Preparación

1. Dore la carne en una sartén grande; escúrrale la grasa.
2. Agregue el agua, los tallarines o pasta y el sazón. Revuelva.
3. Cuando alcance el punto de hervor, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que los tallarines estén blandos.
4. Pruébelos; luego agregue un poco de sal, si lo necesita.
5. Refrigere las sobras.

¡Sea creativo!

Agregue pedacitos de verduras cocidas como cebolla, zanahorias, chícharos o elote.

Coma bien: ¡Haga un cambio...reduzca la grasa!

