

Macarrones con carne y queso

Rinde: 4 porciones de 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Ingredientes

3/4 de libra de carne molida

1 1/2 tazas de agua

1 taza de macarrones sin cocer

1 lata (15 onzas) de tomates picados, sin escurrir

1/2 taza del *sazonador de la buena mesa*

1/2 taza de queso rallado

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (330g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories: 440	Calories from Fat 180
%	
Daily Value*	
Total Fat 20g	31%
Saturated Fat 9g	45%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 90mg	30%
Sodium 380mg	16%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 9g	
Protein 34g	

Preparación

1. Dore la carne molida en una sartén grande, escúrrale la grasa.
2. Agregue el agua, los macarrones, los tomates y el sazónador. Revuelva.
3. Déjelo hervir, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento por 15 a 20 minutos o hasta que los macarrones estén blandos.
4. Retire del fuego y agregue 1/2 taza de queso rallado.
5. Pruébalo; luego agregue un poco de sal, si lo necesita.
6. Refrigere las sobras.

¡Sea creativo!

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

Coma bien: ¡Desarrolle huesos fuertes!

