

Macarrones con chile y tomate

Rinde: 4 porciones de 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

¾ de libra de carne molida

1 ½ tazas de agua

1 taza de macarrones sin cocer

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

2 cucharaditas de chile en polvo

½ taza del *sazonador de la buena mesa*

Preparación

1. Dore la carne molida en una sartén grande, escúrrale la grasa.
2. Agréguele el agua, los macarrones, los tomates, el chile en polvo y el sazónador. Revuelva.
3. Cuando hierva, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que los macarrones estén blandos.
4. Pruébelos; agregue un poco de sal si lo necesita.
5. Refrigere las sobras.

¡Sea creativo!

Agregue pedacitos de pimentón verde cocido.

Coma bien: ¡Varíe las verduras!



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (318g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 390	Calories from Fat 140
% Daily Value*	
Total Fat 15g	23%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 1g	
Cholesterol 75mg	25%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 32g	11%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 9g	
Protein 30g	

Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación
La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, género, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.