



EATING SMART
BEING ACTIVE

Macarrones con salsa de carne, tomate y chile

Rinde: 4 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos

Ingredientes

¾ libra de carne de res molida

1 ½ tazas de agua

1 taza de macarrones sin cocinar

1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubo, sin drenar

2 cucharaditas de chile en polvo (opcional)

½ taza de *sazonador Coma bien* del libro de cocina *Coma bien •*

*Manténgase activo**

Sal a gusto

2 onzas (½ taza) de queso cheddar rallado

Preparación

1. Reunir, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Dorar la carne molida en una sartén grande a fuego mediano. Retirar la sartén del fuego. Ecurrir el exceso de grasa haciendo a un costado la carne e inclinando la sartén para escurrir la grasa en el lado opuesto. Retirar la grasa con una cuchara grande. Desechar la grasa en el bote de basura.
3. Volver a colocar la sartén sobre el fuego. Agregar el agua, los macarrones, los tomates, el chile en polvo (si va a usar) y el *sazonador* a la sartén. Mezclar con la carne.
4. Dejar hervir. Luego disminuir el fuego, tapar la sartén y seguir cocinando aproximadamente 20 minutos o hasta que los macarrones estén tiernos.
5. Probar, agregar una pequeña cantidad de sal si es necesario.
6. Cubrir con queso cheddar rallado. Volver a tapar la sartén durante 1 minuto hasta que se derrita el queso.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* El *Sazonador Coma bien* se utiliza en dos recetas del libro de cocina ¡A cocinar! del programa *Coma bien • Manténgase activo*. Guardar las sobras del *sazonador* en una bolsa plástica hermética o en un envase en la alacena junto con otros condimentos hasta volver a usar.

¡Sea creativo! Pruebe con pasta integral. Agregue vegetales picados como pimienta verde o cebolla en el paso #3.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 Cup (322g)

Amount Per Serving

Calories 360

% Daily Value*

Total Fat 18g 23%

Saturated Fat 8g 40%

Trans Fat 1g

Cholesterol 70mg 24%

Sodium 340mg 15%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 24g 48%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 136mg 10%

Iron 3mg 15%

Potassium 598mg 15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP

COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Consuma proteínas magras