



Macarrones con 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 cucharadas 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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Reúna, corte, ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Dore la carne molida en una sartén grande a fuego medio.
4. Retire la sartén del fuego. Escurra el exceso de grasa moviendo la carne hacia un lado e inclinando la sartén para escurrir la grasa del lado opuesto. Retire la grasa con una cuchara grande. Deseche la grasa en el bote de basura.
5. Vuelva a colocar la sartén al fuego. Agregue el agua, los macarrones, los tomates, el chile en polvo (si lo usa) y el condimento a la sartén. Mezcle con la carne.
6. Deje hervir. Luego reduzca el fuego, cubra el sartén y continúe cocinando por aproximadamente 20 minutos o hasta que los macarrones estén tiernos.
7. Pruebe, agregue un poco de sal si es necesario.
8. Cubra con queso cheddar rallado. Vuelva a tapar la sartén por 1 minuto hasta que el queso se derrita.
9. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de 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*. Guarde las sobras del *sazonador* en una bolsa plástica hermética o en un envase en la alacena junto con otros condimentos hasta que esté listo para usar.

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

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 Cup (322g)
Amount Per Serving	
Calories	360
<small>% Daily Value*</small>	
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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

