

Carne y Tomate a la Sartén

Sirve: 6 porciones

En esta receta se utiliza jugo de tomate enbotellado. El jugo de tomate da sabor a este plato preparado en una sartén.

Ingredientes

- 1/2 libra** fideos de huevo (sin cocinar)
- 1 libra** carne de res magra molida (también se puede utilizar pavo molido)
- 1** cebolla (picada)
- 1** pimientos verdes (picados)
- 3/4 taza** queso cheddar bajo en grasa (rallado)
- 1 1/2 tazas** jugo de tomate
- 2 tazas** maíz (congelado, descongelado, también se puede utilizar maíz enlatado)

Preparación

1. Cocine los fideos de huevo de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escorra bien
2. En una sartén mediana, cocine la carne hasta que ya no esté rosada y asegúrese que esté cocinada completamente por dentro.
3. Agregue las cebollas y pimientos y cocínelas hasta que ablanden. Aproximadamente 5 minutos.
4. Añada el jugo de tomate, maíz, y los fideos cocidos, y cocínelos hasta que estén calientes.
5. Espolvoree con el queso y continúe cocinando hasta

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad | % Valor Diarios* |
|-----------------|----------|------------------|
| Calorias | 430 | |
| Grasa total | 15 g | |
| Proteinas | 31 g | |
| Carbohidrato | 44 g | |
| Fibra dietetica | 3 g | |
| Grasa saturada | 7 g | |
| Sodio | 430 mg | |

que el queso se derrita.

Recipe adapted from SNAP-ED Connection Recipe Finder