

Macarrones con Carne y Queso

Sirve: 4 porciones

Los tomates en este plato aportan vitamina C y vitamina B extras, y el Sazonador de la Buena Mesa (*Eating Smart Seasoning Mix*) le da la opción de añadir sabor sin añadir sal adicional.

Ingredientes

3/4 libra carne molida

1 1/2 tazas agua

1 taza macarrones, crudos

1 lata tomates picados, sin escurrir

8 Porciones de Sazonador de la buena mesa (Eating Smart Seasoning Mix)

1/2 taza queso rallado

sal (opcional, al gusto)

Preparación

1. Dore la carne molida en una sartén grande, escurra 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 durante 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.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	382
Grasa total	15 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	71 mg
Sodio	408 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	27 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	250 mg
Hierro	4 mg
Potasio	650 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/2 taza
	Granos	1 onza
	Alimentos que contienen proteínas	2 onzas
	Lácteo	3/4 taza

6. Refrigere las sobras.

Notas

Para fines de análisis de nutrición y costos, se utilizó queso suizo.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.