

Macarrones con chile y tomate

Tiempo de preparación : 10 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 3/4 libra** carne molida, 85% magra
- 1 1/2 tazas** agua
- 1 taza** macarrones, crudos
- 1 lata** tomates picados, sin escurrir (15 onzas)
- 2 cucharaditas** chile en polvo, suave
- 8** Porciones Sazonador de la buena mesa sal (opcional, al gusto)

Preparación

1. Dore la carne molida en una sartén grande, escúrrale 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. Pruébalo; luego agregue un poco de sal, si lo necesita.
5. Refrigere las sobras.

Colorado State University and University of California at Davis. Eat

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	329
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	56 mg
Sodio	374 mg
Total de Carbohidrato	36 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	24 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	153 mg
Hierro	4 mg
Potasio	668 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	1/4 taza