

**TAN
PREPARASYON:**
10 minit

**TAN POU'L
KWIT:**
Soti 25 rive 30 minit

Fè:
4 pòson
(1 tas pou chak pòson)



ENGREDYAN:

$\frac{3}{4}$ liv vyann moulen bèf	$\frac{1}{2}$ tas Melanj Asezònman <i>Eating Smart</i> ki nan liv
1 $\frac{1}{2}$ tas dlo	kizin <i>Eating Smart • Being Active Let's Cook! (Manje ak Entelijans • Rete Aktif Ann Fè Manje!)</i> a*
1 tas makawoni ki pa kwit	Sèl, selon gou w
1 bwat konsèv (15 ons) tomat ki koupe nan fòm ti kib, ki pa koule	2 ons fwomaj cheda, graje ($\frac{1}{2}$ tas graje)
2 kiyè a kafe poud piman (chili) (si w vle)	

EKSPLIKASYON:

1. Rasanble, dechikte epi mezire tout engredyan yo anvan w kòmanse prepare resèt la.
2. Fè vyann moulen bèf la vin mawon sou dife mwayen nan yon gwo pwalon. Retire pwalon an nan dife a. Pouse vyann bèf la sou yon bò pou ka retire eksè grès la, apresa panche pwalon an sou lòt bò a pou grès likid la ka soti nan vyann bèf la. Itilize yon gwo kiyè pou retire grès likid la nan pwalon an. Jete grès la nan poubèl la.
3. Remete pwalon an sou dife a. Ajoute dlo a, makawoni an, tomat yo, poud piman an (si w ap itilize l) ak melanj asezònman an nan pwalon an epi melanje l ak vyann bèf la.
4. Fè l bouyi, apresa bese dife a pou fè l vin dou, kouvri l epi fè l bouyonnen pandan anviwon 20 minit oswa jiskaske makawoni an mou.
5. Goute l epi ajoute yon ti kantite sèl si w vle.
6. Mete fwomaj cheda graje sou li! Remete kouvèti a sou li pandan 1 minit jiskaske fwomaj la fonn.
7. Mete rès ki rete a nan frijidè nan limit 2 èdtan. Manje l nan 3 jiska 5 jou.

* Yo itilize *Melanj Asezònman Eating Smart* sa a nan de (2) resèt nan liv kizin *Eating Smart • Being Active Let's Cook! (Manje ak Entelijans • Rete Aktif Ann Fè Manje!)* a. Konsève tout melanj ki rete a nan yon sachè plastik oswa nan yon bòl ou ka sere nan yon bifèt avèk lòt epis jiskaske w pare pou itilize l.

Sèvi ak kreativite w! Eseye itilize pat konplè. Ajoute legitim ki koupe pou fè ti moso tankou piman dous vèt oswa zonyon nan etap #3 a.

Pou plis ebfòmasyon sou EFNEP, vizite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Materyèl sa a baze sou travay ke Enstiti Nasyonal Manje ak Agrikilti (National Institute of Food and Agriculture), Depatman Agrikilti Ameriken (U.S. Department of Agriculture), EFNEP sipòte. USDA ak Ekstansyon IFAS Inivèsite Florida a se founisè ak anpliwayè ki garanti egalite chans.

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.