# MACARRONES CON SALSA DE CARNE, TOMATE Y CHILE

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

EFNEP
Expanded Food & Nutrition Education Program

| TIEMPO DE PREPARACIÓN: | TIEMPO DE COCCIÓN: | RINDE: |
|---|---|---|
| 10 minutos | 25 a 30 minutos | 4 porciones (1 taza por porción) |

## 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

**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.

## PREPARACIÓN:

1. Reunir, rallar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Dorar la carne molida en una sartén grande a fuego mediano. Retirar la sartén del fuego. Escurrir el exceso de grasa haciendo a un costado la carne e inclinando la sartén para escurrir la grasa en el lado opuesto. Retirar la grasa con una cuchara grande. Desechar la grasa en el bote de basura.
3. Volver a colocar la sartén sobre el fuego. Agregar el agua, los macarrones, los tomates, el chile en polvo (si va a usar) y el sazonador a la sartén. Mezclar con la carne.
4. Dejar hervir. Luego disminuir el fuego, tapar la sartén y seguir cocinando aproximadamente 20 minutos o hasta que los macarrones estén tiernos.
5. Probar, agregar una pequeña cantidad de sal si es necesario.
6. Cubrir con queso cheddar rallado. Volver a tapar la sartén durante 1 minuto hasta que se derrita el queso.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 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.* Guardar las sobras del sazonador en una bolsa plástica hermética o en un envase en la alacena junto con otros condimentos hasta volver a usar.

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

Para más información visite:
**https://efnep.ifas.ufl.edu**

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP. El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.