



Macarrones con salsa de carne, tomate y chile

Rinde: 4 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 a 30 minutos

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

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.

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.