¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?
Cena Fácil de Carne

Porciones: 6

Ingredientes

1 libra carne molida
1 cebolla chica, picada
1 pimenton, picado
2 latas tomates cortados en cubitos, bajos en sodio, escurridos (alrededor de 30 onzas)
1 taza macarrones en coditos, sin cocinar
2 1/2 tazas jugo de tomate bajo en sodio
1/4 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita polvo de chili
1 cucharadita oregano (opcional)
1 lata frijoles rojos bajo en sodio, escurridos

Preparación

1. En una sartén grande, cocine la carne molida en una temperatura mediana por 8 a 10 minutos. Escurra la grasa.

2. Añada la cebolla, chile verde y tomates a la carne molida y cocine hasta que la cebolla este dorada clara.

3. Baje la temperatura y cocine a fuego lento. Añada los macarrones en coditos, jugo de tomate, especias y frijoles rojos a la sartén. Revuélvalo bien.

4. Cubra la sartén y cocine a fuego lento por 20 minutos.

5. Remueva la sartén del fuego, revuélvalo y sírvalo caliente.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	360	
Grasa Total	9g	14%
Grasa Saturada	3.5g	18%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	240mg	10%
Carbohidrato	45g	15%
Fibra Dietética	10g	40%
Azúcares		
Proteína	24g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [ ] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.