



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Macarrones con Chili

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Costo por porción: \$0.68

Lo que necesita:

Utensilios:

- Sartén grande con tapa
- Cuchara para mezclar
- Tabla para picar y cuchillo
- Cucharas y tazas medidoras
- Abrelatas

Ingredientes:

- ½ libra de carne molida magra
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ pimiento verde mediano, picado
- 1 taza de macarrones (coditos) (trigo integral opcional)
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de frijoles pinto cocidos
- ½ taza de queso cheddar bajos en grasa, rallado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Dore la carne en la sartén grande. Escorra la grasa.
4. Añada la cebolla y el pimiento verde y cocínelos por 5 minutos a fuego bajo o medio.
5. Añada el resto de los ingredientes, excepto el queso.
6. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos, remueva de vez en cuando.
7. Añada el queso y caliente hasta que el queso sederrita.
8. Sirva de inmediato.

Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración 1 taza de chili, 1 cucharada de queso	
Porciones en el paquete 6	
Cantidad por porción	
Calorías 180	Calorías de grasa 25
%Valor Diario*	
Grasa total 3g	5%
Grasa saturada 1g	5%
Acido graso trans 0g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 400mg	17%
Total de carbohidratos 24g	8%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 15g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 20%
Calcio 8%	Hierro 15%