



comer bien
día a día

Chili macarrones de Abby Cadabby

INGREDIENTES

12 oz. de carne de res
molida magra

1 ½ taza de maíz
(congelado, entero o
enlatado)

1 tomate grande cortado

2 tazas de habichuelas
rojas cocinadas

¾ taza de macarrones
coditos integrales secos

2 cdtas. de polvo chili

1 taza de agua

½ taza de queso cheddar
bajo en grasa rallado

INSTRUCCIONES

- » Caliente un satén grande; dore la carne a fuego medio-alto; escurra.
- » Agregue el maíz, el tomate, las habichuelas, los macarrones crudos, el polvo chili y el agua sin dejar de revolver. Deje que la mezcla hierva; reduzca el fuego, cubra y hierva a fuego lento por 12 a 15 minutos o hasta que los macarrones estén blanditos.
- » Esparza el queso cheddar, cúbralo y déjelo reposar por 5 minutos antes de servir.

Rinde 6 porciones y cada una proporciona 302 calorías, 20 gramos de proteína, 33 gramos de carbohidratos, 10 gramos de grasa, 116 miligramos de sodio y 7 gramos de fibra.

PARA MÁS IDEAS SALUDABLES, VISITE
SESAMESTREET.ORG/FOOD.

Receta cortesía de la National WIC Association.

