

## 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 codos 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](http://SESAMESTREET.ORG/FOOD).

*Receta cortesía de la National WIC Association.*

