Моя кладовая
включает овощи

Макароны с тушёной говядиной
(4 порции)

Ингредиенты:

- 2 чашки макаронов-рожков*
- 1 чашка порезанного жёлтого лука (примерно половина луковицы)
- 1 банка (14,5 унции) помидоров, порезанных крупными кусками, без добавления соли*
- 1 банка (15 унций) горох и порезанная морковь без сока, без добавления соли
- 1 пакетик (24 унции) тушёной говядины*
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. порезанного чеснока
- ½ ч.л. перца
- 1 ч.л. сахара
- 1 ч.л. сушёного тимьяна

Инструкции:

1. Доведите до кипения 2 кварты воды в большой кастрюле для бульона. Добавьте макароны и варите 10-12 минут, пока они не станут мягкими. Слейте бульон и отставьте в сторону.
2. Поставьте большую кастрюлю на средний огонь и добавьте 2 ст. л. пищевого растительного масла. Добавьте порезанного лука и чеснока. Варите 5 минут или пока лук не станет полупрозрачным.
3. Выложите тушёную говядину и порезанные помидоры на сковороду с луком. Доведите смесь до кипения. Добавьте перец, сахар и сушёный тимьян. Убавьте огонь и дайте постоять 5 минут на малом огне.
4. Добавьте макароны, горох и морковь, перемешайте и варите в течение 2 минут.

Примечание повара: Для полноты блюда подавайте его с вашим любимым хлебом.

** Продукты, которые обычно имеются в пунктах бесплатной раздачи продуктов питания*

Данные о пищевой ценности

Размер порции	1 порция
Объём на одну порцию **Калорий**	**500**
	% Суточные нормы*
Всего жиров 16,3 г.	**25%**
Насыщенный жир 4,4 г.	**22%**
Полиненасыщенный жир 1,4 г.	
Мононасыщенный жир 5 г.	
Холестерин 11 мг.	**4%**
Натрий 371 мг.	**15%**
Всего карбогидратов 74,9 г.	**25%**
Пищевое волокно 9,3 г	**37%**
Сахары 12,1 г.	
Белок 15,2 г.	
Кальций 460 мг.	16%
Железо 16,7 мг.	63%
Калий 426 мг.	7%
Витамин A 33900IU	678%
Витамин C 98,1 мг.	164%

* % Daily Value (DV, суточная норма) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

Макароны с тушёной говядиной
(4 порции)

Групп продуктов питания MyPlate в порции:

- V 1 чашка овощей
- G 1 чашка зерновых
- P 1/4 чашки белка

Рецепт разработан шеф-поваром Quan Hoang, который работает шеф-поваром в резиденции губернатора штата Вашингтон.

Publication of this material is funded by the Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при United States Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США). Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

AGR Pub 609-859-rus (N/7/20)
Вам нужна эта публикация в альтернативном формате?
Позвоните в приемную Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сельского хозяйства штата Вашинтон) по телефону 360-902-1976 или TTY 800-833-6388.