



# Mi Alacena

incluye vegetales

## Macarrones con estofado de carne

(4 porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de macarrones en forma de codo\*
- 1 taza de cebolla amarilla cortada en cubos (aproximadamente media cebolla)
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubos, sin sal agregada\*
- 1 lata (15 oz) de arvejas y zanahorias cortadas en cubos y escurridas, sin sal agregada
- 1 bolsa (24 oz) de estofado de carne\*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de tomillo deshidratado

### Instrucciones:

1. Hierva 2 cuartos de galón de agua en una olla grande. Agregue los macarrones y cocínelos entre 10 y 12 minutos hasta que estén tiernos. Escorra y reserve.
2. En una sartén grande a fuego medio, agregue 2 cucharadas de aceite de cocina. Agregue las cebollas y el ajo picados. Cocine durante 5 minutos o hasta que las cebollas estén translúcidas.
3. Agregue el estofado de carne y los tomates cortados en cubos a la sartén con las cebollas. Deje que la mezcla hierva. Agregue pimienta, azúcar y tomillo deshidratado. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos.
4. Agregue los macarrones, las arvejas y las zanahorias y caliéntelos durante 2 minutos.

**Nota del chef:** Sirva con su pan favorito para lograr un plato más completo.



\* Artículos que se encuentran normalmente en la despensa

### Información nutricional

Tamaño de la porción	1 porción
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>500</b>
Valores diarios (%)*	
<b>Grasas totales</b> 16.3 g	<b>25 %</b>
Grasas saturadas 4.4 g	<b>22 %</b>
Grasas poliinsaturadas 1.4 g	
Grasas monoinsaturadas 5 g	
<b>Colesterol</b> 11 mg	<b>4 %</b>
<b>Sodio</b> 371 mg	<b>15 %</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 74.9 g	<b>25 %</b>
Fibra alimentaria 9.3 g	<b>37 %</b>
Azúcares 12.1 g	
<b>Proteínas</b> 15.2 g	
Calcio 460 mg	16 %
Hierro 16.7 mg	63 %
Potasio 426 mg	7 %
Vitamina A 33,900 UI	678 %
Vitamina C 98.1 mg	164 %

\* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

## Macarrones con estofado de carne

(4 porciones)

### Grupos alimenticios MyPlate por porción:

- V** 1 taza de vegetales
- G** 1 taza de granos
- P** 1/4 taza de proteína

*Receta creada por el chef Quan Hoang, el chef de la Mansión Ejecutiva del Estado de Washington.*



Washington  
State Department of  
Agriculture



Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE. UU.). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

AGR Pub 609-859-spa (N/7/20)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Llame al recepcionista del Washington State Department of Agriculture (WSDA, Departamento de Agricultura del Estado de Washington) al 360-902-1976 o al servicio de TTY al 800-833-6388.