

# BEEF & VEGGIE MAC

## Ingredients:

- 1 1/2 cups uncooked whole-wheat macaroni
- 2 Tbsp whole-wheat flour
- 1 tsp garlic powder
- 1/4 tsp cayenne pepper
- 1 1/4 cups non-fat milk
- 1 Tbsp olive oil
- 1 medium carrot, grated
- 1 cup frozen onion & bell pepper mix
- 1 lb 90/10 lean ground beef
- 1 cup frozen spinach
- 1 1/4 cups shredded sharp cheddar cheese

## Preparation:

1. Cook pasta according to package directions. Drain & set aside.
2. Meanwhile, in a small bowl mix flour, garlic powder & cayenne pepper. Stir in milk until smooth. Set aside.
3. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add carrots, onion & pepper mix. Sauté 3 minutes. Add beef & cook 7 minutes, or until cooked thoroughly.
4. Reduce heat to low. Add spinach, milk mixture & cheese. Mix thoroughly.
5. Remove from heat. Stir in macaroni & serve immediately.

25 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
<b>Serving size</b>	(255g)
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>370</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 18g	23%
Saturated Fat 7g	35%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 70mg	23%
Sodium 250mg	11%
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 27g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 287mg	20%
Iron 3mg	15%
Potassium 546mg	10%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?



This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

  
**CHOOSE  
HOME  
MADE**



# MACARRONES CON CARNE Y VEGETALES

## Ingredientes:

- 1 1/2 taza de macarrón integral crudo
- 2 cdas de harina integral
- 1 cda de ajo en polvo
- 1/4 cda de pimienta de cayena
- 1 1/4 taza de leche sin grasa
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1 taza de mezcla de cebolla y pimiento congelada
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 taza de espinaca congelada
- 1 1/4 taza de queso cheddar rallado

## Preparación:

1. Preparar el macarrón según las instrucciones del paquete. Escurrir y poner a un lado.
2. Mientras tanto, mezclar la harina, la pimienta negra, el ajo y la pimienta de cayena en un tazón pequeño. Mezclar con leche hasta que quede suave. Poner a un lado.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir las zanahorias y la mezcla de cebolla y pimiento. Sofreír por 3 minutos. Añadir la carne y cocinar por 7 minutos o hasta que ésta se cocine completamente.
4. Reducir a fuego lento. Añadir la espinaca, la mezcla con leche y el queso. Mezclar completamente.
5. Retirar del fuego. Añadir el macarrón cocido y servir inmediatamente.

25 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
<b>Tamaño de la porción</b>	(255g)
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>370</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 18g	23%
Grasa Saturada 7g	35%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	23%
<b>Sodio</b> 250mg	11%
<b>Carbhidrato Total</b> 27g	10%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 27g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 287mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 546mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Este receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.

**PROYECTOONIE.ORG**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE COCINAR EN CASA**

