

# Mezcla de Macarrones y Frijoles

4 Porciones

## Ingredientes:

- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento (verde, rojo, amarillo o naranja)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 lata de tomates (14-15 onzas, picados en cubitos)
- 1 lata de frijoles (15.5 onzas, negros, rojos, pintos u otros, drenados y enjuagados)
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja (trituradas)
- 2 tazas de macarrones (cocidos, sin sal ni grasa añadida u otra pasta)



## Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Pele y pique finamente el ajo. Retire la membrana interior y las semillas del pimiento, luego pique finamente.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo y el pimiento. Cocine por un minuto. No deje que el ajo se dore. Agregue los tomates picados en cubitos (no drenados) y las hojuelas de pimienta roja.
4. Cubra la sartén y baje el fuego. Cocine por 10 minutos o hasta que la salsa esté ligeramente espesa.
5. Agregue los frijoles y los macarrones cocidos a la sartén y cocínelos durante 5 minutos o hasta que estén bien calientes.
6. Servir caliente.

NOTA: Una lata de 15 oz es aproximadamente equivalente a 1/2 a 3/4 taza de semillas de frijol seco, sin cocinar (Instituto del Frijol)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 1/4	
Contenido Calórico 340	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 1g	8%
Acido Graso Trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 280mg	12%
Carbohidrato Total 51g	19%
Fibra Dietética 10g	36%
Azúcares 5g	
Proteínas 14g	
Vitamina D 0mg	Potasio 575mg
Calcio 151mg	Hierro 3mg

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

# Mezcla de Macarrones y Frijoles

4 Porciones

## Ingredientes:

- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento (verde, rojo, amarillo o naranja)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 lata de tomates (14-15 onzas, picados en cubitos)
- 1 lata de frijoles (15.5 onzas, negros, rojos, pintos u otros, drenados y enjuagados)
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja (trituradas)
- 2 tazas de macarrones (cocidos, sin sal ni grasa añadida u otra pasta)



## Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Pele y pique finamente el ajo. Retire la membrana interior y las semillas del pimiento, luego pique finamente.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo y el pimiento. Cocine por un minuto. No deje que el ajo se dore. Agregue los tomates picados en cubitos (no drenados) y las hojuelas de pimienta roja.
4. Cubra la sartén y baje el fuego. Cocine por 10 minutos o hasta que la salsa esté ligeramente espesa.
5. Agregue los frijoles y los macarrones cocidos a la sartén y cocínelos durante 5 minutos o hasta que estén bien calientes.
6. Servir caliente.

NOTA: Una lata de 15 oz es aproximadamente equivalente a 1/2 a 3/4 taza de semillas de frijol seco, sin cocinar (Instituto del Frijol)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/4	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 1/4	
Contenido Calórico 340	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 10g	13%
Grasa Saturada 1g	8%
Acido Graso Trans 0g	
Coolesterol 0mg	0%
Sodio 280mg	12%
Carbohidrato Total 51g	19%
Fibra Dietética 10g	36%
Azúcares 5g	
Proteínas 14g	
Vitamina D 0mg	Potasio 575mg
Calcio 151mg	Hierro 3mg

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

