



Hamburguesa a la sartén

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 45 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Olla grande
Abrelatas
Toallas de papel
Tazón o taza

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 lb de carne de res molida magra (85% o más)
1 cebolla, cortada
2 zanahorias, cortadas
2 tallos de apio, en dados
6 dientes de ajo, picados O 2 cucharas de ajo en polvo
1 lata de 28 oz de tomates triturados sin sal agregada con su líquido
2 cucharas de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate
2 tazas de macarrones integrales U otra pasta integral pequeña, crudas

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En una olla grande, dore la carne molida a fuego medio, de 5 a 7 minutos.
3. Escurra el exceso de grasa en un tazón o una taza recubiertos con toallas de papel, deje enfriar y deseche.
4. Agregue la cebolla y el ajo a la carne molida y cocine hasta que la cebolla esté tierna, unos 5 a 7 minutos.
5. Agregue los ingredientes restantes, revuelva bien para combinar, suba el fuego y cocine a fuego lento.
6. Cubra y cocine por 20 minutos más hasta que los macarrones estén tiernos.

Información nutricional:

Calorías 260
Grasas totales 8 g
Sodio 60 mg
Carbohidratos totales 35 g
Proteína 17 g