

Cazuela de Fideos con Carne

Sirve: 4 Porciones

En esta receta se utilizan fideos de huevo. Los fideos de huevo se pueden combinar con huevos, pescado, aves, verduras o carne para una sabrosa cazuela.

Ingredientes

2 3/4 tazas fideos de huevo (secos)

1 libra carne molida de res magra

1/2 taza cebolla (picada)

1 lata sopa de tomate (alrededor de 10 onzas)

1 1/4 tazas agua

1/8 cucharadita pimienta negra

1 taza migas de pan seco

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Cocine los fideos de huevo de acuerdo a las indicaciones del paquete. Escurra.
3. En una sartén mediana, cocine la carne y la cebolla hasta que la carne esté dorada y bien cocida. Escurra la grasa.
4. Incorpore la sopa, agua y pimienta a la mezcla de carne. Agregue los fideos cocidos y revuelva hasta que se mezclen.
5. Coloque a cucharadas la mezcla en un molde para

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	450
Grasa total	14 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	95 mg
Sodio	420 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	31 g
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	6 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

hornear de 9x13 pulgadas. Espolvoree con migas de pan.

6. Hornee por 15 minutos.

Notas

Sugerencia: Puede sustituir la carne molida de res con carne molida de pavo.

Origen: Receta adaptada de USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals.