

# Macarrones con Frijoles

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 4 clavos ajo
- 1 pimiento verde, rojo, amarillo o naranja
- 2 cucharadas aceite
- 1 taza tomates picados en cubos (entre 14 y 15 onzas)
- 1 taza frijoles (habichuelas/carotas/porotos) (entre 14 y 15 onzas, negros, rojos, pintos u otros, escurridos y enjuagados)
- 1/2 cucharadita hojuelas de chile rojo trituradas
- 2 tazas macarrones cocidos (sin sal ni grasa u otro tipo de pasta)

## Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Pele y pique finamente el ajo. Saque las semillas y el centro del pimiento y píquelo finamente.
3. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y el pimiento. Cocine durante un minuto. No deje que el ajo se dore. Agregue los tomates picados (sin escurrir) y las hojuelas de chile rojo.
4. Cubra la sartén y cocine a fuego lento. Cocine 10 minutos, o hasta que la salsa esté ligeramente espesa.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>330</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>240 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>52 g</b>
Fibra dietética	13 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Agregue los frijoles y los macarrones cocidos a la sartén y cocine 5 minutos, o hasta que esté bien caliente.

6. Sirva caliente.

**Origen:** Arizona Nutrition Network, Champions for Change Recipes