



Platillos con Macarrones

Los macarrones son un tipo de pasta. Tienen un bajo contenido de grasa, pero alto contenido de carbohidratos, nutrientes que requiere nuestro cuerpo para obtener energía. Los macarrones también son fuente de muchas vitaminas del grupo B.

Una porción es 1/2 taza.

Usos

Los macarrones se pueden mezclar con salsas de jitomate, carne o queso, también los puede utilizar en sopas, ensaladas y guisos.

Manera de prepararse

Para cocinar macarrones, primero haga que hierva una olla de agua. Añada los macarrones crudos y remuévalos. Una vez más deje que el agua hierva y cuézalos durante 8 minutos, o hasta que los macarrones estén suaves, pero firmes.

Si va a usar los macarrones para preparar un platillo que requiere de más cocimiento, cueza los macarrones un poco menos.

Almacenamiento

Guarde los macarrones sin cocer en un sitio fresco y seco. Para asegurarse de obtener una buena calidad utilícelos en un periodo no mayor de un año.

El sobrante de macarrones ya cocidos deberá colocarse en un envase cubierto y guardarse en el refrigerador. Utilícelos antes de que transcurran 3 días.

Para evitar que los macarrones se peguen cuando se conserven en el refrigerador añada una pequeña cantidad de aceite vegetal a los macarrones cocidos.

Macarrones con chile (rinde 4 porciones, de 1 1/2 taza cada una)

Ingredientes

- De 1/2 a 1 libra de carne molida de res
- 1/4 de cebolla picada (si gusta)
- 1/4 de apio picado (si gusta)
- 1 lata de 15 o 16 onzas de tomates en trozos
- 1 lata de 15 o 16 onzas de frijoles pintos o rojos, drenados
- 1 taza de macarrones sin cocinar
- 1 1/2 tazas de agua
- De 2 a 3 cucharaditas de chile en polvo (si gusta)
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo (si gusta)
- 1 taza de queso cheddar rallado (si gusta)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En una sartén grande cueza la carne de res, la cebolla y el apio hasta que la carne esté bien dorada, escurra la grasa excedente.
3. Añada los demás ingredientes. Hágalos hervir, reduzca el calor y cocínelos a fuego bajo durante 20 minutos aproximadamente, o hasta que la mezcla se haya espesado y los macarrones estén suaves.
4. Añada el queso rallado y remueva hasta que el queso se haya derretido.

Consejo: Si no tiene chile en polvo o ajo en polvo, utilice 1/3 o 1/2 paquete de sazón de tacos.

Texas A&M AgriLife Extension Service AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

