

Easy Skillet (Kolay Tencere)

6 kişiliktir. 1 porsiyon =1 kase

Malzemeler:

¾ pound (300g) yagsiz dana ya da hindi kiymasi

1 kase dogranmis soğan

1 kase dogranmis yesil biber

½ kase cig dirsek makarna

1 14ounce (1 kutu) dogranmis tuzsuz domates konservesi

½ tatli kasigi tuz-istenirse

1 tatli kasigi toz aci biber

½ bardak su

Yapilisi:

1. Kiymayi bir tavada kavurup yagini suzun.
2. Soğan ve biberi ekleyip yumusayana kadar pisirin.
3. Hepsi pistikten sonra makarna ve diger malzemeleri ekleyip kapagi kapali sekilde makarna yumusayana kadar kisik ateste birakin.

Toplam Tutar: \$4.95 Porsiyon Tutari: \$0.83

Besin Degerleri: Kalori 117, Toplam Yag 3g, Doymus Yag 1g, Kolesterol 14mg, Sodyum 64mg, Toplam Karbonhidrat 16g, Lif 2g, Toplam Seker 4g, 0g eklenmis seker, Protein 7g. D Vitamini 0mcg, Kalsiyum 39mg, Demir 1.62mg, Potasyum 0mg, A Vitamini %5, C Vitamini %34

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1/2 Cups
Amount Per Serving	
Calories	
% Daily Values*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 14mg	5%
Sodium 64mg	3%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	14%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	3%
Iron 1.62mg	9%
Potassium 0mg	0%
Vitamin A	5%
Vitamin C	34%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.