

MÌ ỚNG TRỘN ỚT BỮA TỐI TRÊN CHẢO GANG

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 20 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 (15 oz) đậu tây đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo
- 1 (14.5 oz) cà chua ít muối đóng hộp, lấy cả nước
- ½ chén sốt mì Ý ít muối đóng hộp
- ½ chén mì ống lúa mì, chưa luộc

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột ớt

Chỉ dẫn:

1. Cho tất cả các nguyên liệu vào trong chảo gang cỡ vừa nấu lửa vừa.
2. Đun sôi; Sau đó giảm nhiệt xuống thấp và đun nhỏ lửa trong 20 phút hoặc cho đến khi mì ống được nấu chín. Thỉnh thoảng khuấy đều.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 2
Kích cỡ khẩu phần: ~1 chén
Lượng calo: 364
Chất béo: 1 g
Natri: 359 mg
Carbohydrate: 72 g
Chất xơ: 21 g
Chất đạm: 18 g
Khẩu phần carbohydrate: 5

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đỗ đóng hộp ít muối dưới 50%, cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, sốt mì Ý với cà chua miếng đóng hộp không muối, củ hành tây nhỏ, và gia vị.*