

Espagueti con Salsa de Carne

Esta es una cena fácil y deliciosa que todos disfrutarán. ¡Use pavo molido magro, carne de res o pruebe con champiñones para hacerla vegetariana!

Tiempo de preparación/cocción: 40 minutos
Rinde: 8 porciones

Fuente: eatfresh.org

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla finamente picada
- 1 pimentón verde finamente picado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 libra de pavo magro molido
- 6 onzas de pasta de tomate enlatada
- 28 onzas de tomates cortados en cubitos (enlatados, bajos en sodio)
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de pasta preferiblemente integral

Pasos

1. Caliente el aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio.
2. Cocine la cebolla y el pimentón hasta que se ablanden.
3. Agregue el pavo y el ajo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, por 8 a 10 minutos hasta que la carne ya no esté rosada. Agregue la pasta de tomate y cocine por 2 minutos.
4. Incorpore los tomates con su jugo, el orégano, la albahaca, la sal y la pimienta negra molida. Llévelo a ebullición y reduzca el fuego. Cubra y cocine a fuego lento por 15 a 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
5. Mientras tanto, cocine la pasta según las instrucciones del paquete; escurra bien.
6. Sirva la salsa sobre la pasta cocida.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1.5 Tazas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	360
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	2 g
Sodio:	197 mg
Carbohidratos Totales:	54 g
Fibra Dietética:	9 g
Azúcares Totales:	N/A
Proteína	22 g

Utensilios Necesarios

- Ollas medianas
- Cuchara
- Tazas/cucharas medidoras
- Tabla de cortar y cuchillo afilado
- Estufa o sartén eléctrica
- Colador
- Abrelatas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$10.96

Costo promedio/porción: \$1.37

Rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Pavo magro molido



Añadir 1 al carrito
Cebolla amarilla



Añadir 1 al carrito
Pasta de tomate



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Tomates cortados en cubitos



Añadir 1 al carrito
Pimentón verde



Añadir 1 al carrito
Pasta de trigo integral

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Esta salsa se puede preparar con anticipación y congelar para comidas fáciles más adelante en la semana.
- El espagueti es una pasta tradicional para este plato, pero hágalo a su gusto y pruebe con su pasta favorita, como moños o espirales.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.