

Espagueti a la Sartén

Rinde 10 porciones

Ingredientes

1/2 libra	carne molida magra
1	cebolla mediana picada
3 1/2 tazas	agua
1 lata	salsa de tomate (15 onzas)
2 cucharaditas	orégano seco
1/2 cucharadita	cada uno: azúcar, ajo en polvo y romero
1/4 cucharadita	pimienta
2 tazas	espaguetis partidos (12 onzas)
1 taza	queso Parmesano rallado (4 onzas)

Instrucciones

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto (300 °F en la sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Revuelva en la sartén el agua, la salsa de tomate y los condimentos; lleve a ebullición.
3. Añada el espagueti, cubra la sartén y ponga a fuego lento de 10 a 15 minutos, revolviendo con frecuencia para prevenir que se pegue.
4. Cuando el espagueti esté blando, espolvoree queso rallado encima.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las próximas 2 a 3 horas.

Consejos prácticos:

- Pruebe agregar pavo picado o camarones pequeños cocidos.
- Pruebe con pasta integral para aumentar la cantidad de fibra.
- Use queso cheddar en lugar de queso parmesano.

Precio

Por receta: \$7.25

Por servido: \$0.73

Fuente

Oregon State University Cooperative Extension Service, [Healthy Recipes](#)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza (239g) Raciones por Envase 10	
Cantidad por Ración	
Calorías 220	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 20mg	7%
Sodio 360mg	15%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 13g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 6%
Calcio 10%	• Hierro 10%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Coolesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4