

Pasta al Sartén con Carne de Res

Rinde 8 porciones

Cooking time 30 minutos

Total time 30 minutos

Ingredientes

| | |
|-----------------|--|
| 1/2 libra | carne molida |
| 1/2 taza | cebolla picada |
| 1 lata | salsa de tomate (15 onzas) |
| 1 1/2 | agua |
| 1/4 cucharadita | ajo en polvo |
| 1/4 cucharadita | oregano |
| 1/4 cucharadita | albahaca |
| 3 tazas | pasta, sin cocer de 1/2 pulgada de ancho |
| 1 paquete | espinaca, congelada, picada (10 onzas) |
| 1 taza | requesón, sin grasa |
| 1/2 taza | queso mozzarella sin grasa, rallado |

Instrucciones

1. Dore ligeramente la carne de res en una sartén grande. Drene y enjuague para quitar la grasa.
2. Agregue la cebolla, salsa de tomate, agua y especias. Cubra y caliente hasta hervir.
3. Agregue la pasta. Cubra y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Descongele la espinaca en el microondas. Integre la espinaca a la mezcla en la sartén. Cubra y cocine durante 5 minutos.
5. Mezcle bien. Coloque unas cucharadas de requesón y espolvoree con el queso Mozzarella rallado. Cubra y cocine durante 10 minutos. Agregue agua si la mezcla le parece demasiado seca.

Precio

Por receta: \$6.15

Por servido: \$0.77

Fuente

University of New Hampshire, Cooperative Extension

| Datos de Nutrición | |
|---|-----------------------------|
| Tamaño por Ración 1 1/2 tazas, 1/8 de receta (224g) | |
| Raciones por Envase 8 | |
| Cantidad por Ración | |
| Calorías 170 | Calorías de Grasa 45 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa Total 5g | 8% |
| Grasa Saturada 2g | 10% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 35mg | 12% |
| Sodio 480mg | 20% |
| Carbohidrato Total 18g | 6% |
| Fibra Dietética 2g | 8% |
| Azúcares 5g | |
| Proteínas 15g | |
| Vitamina A 90% | Vitamina C 10% |
| Calcio 15% | Hierro 15% |
| *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 necesita. | |
| | Calorías: 2,000 2,500 |
| Grasa Total | Menos de 65g 80g |
| Grasa Saturada | Menos de 20g 25g |
| Colesterol | 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 |