

Una Sartén de Espaguetis

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

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

Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto (300° Fahrenheit en la sartén eléctrica) Escorra la grasa.
2. Revuelva en la sartén el agua, la salsa de tomate y los condimentos; ponga a hervir.
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, ponga encima queso rallado.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

- Ensaye carne molida de pavo o camarones cocinados a cambio de carne.
- Ensaye pasta integral para aumentar la fibra.
- Use el queso tipo "cheddar" en vez del queso parmesano.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 Cup (246g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
Calories 230	Calories from Fat 50		
% Daily Value*			
Total Fat 6g	9%		
Saturated Fat 2.5g	13%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 20mg	7%		
Sodium 410mg	17%		
Total Carbohydrate 31g	10%		
Dietary Fiber 3g	12%		
Sugars 3g			
Protein 13g			
Vitamin A 6%	• Vitamin C 6%		
Calcium 15%	• Iron 10%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

**10 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: 2005. OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>