

Pasta al Sartén con Carne de Res

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Sirve: 8 porciones

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

Preparación

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

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	35 mg
Sodio	480 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

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.

University of New Hampshire, Cooperative Extension