

# Espagueti al horno

**Sirve:** 6 Porciones

Intente hornear sus espaguetis. Use pollo enlatado, tomates bajos en sodio y queso cheddar bajo en grasa para hacer un plato de espaguetis al horno.

## Ingredientes

- 1/2 libra** espagueti
- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1 1/2 tazas** pollo enlatado (colado)
- 2 clavos** ajo (picado)
- 1 cucharadita** orégano seco (si lo desea)
- 1/4 cucharadita** pimienta negra
- 2 latas** tomates bajos en sodio, sin colar (aproximadamente 15 onzas)
- 3/4 taza** queso cheddar bajo en grasa (rallado)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cocine los espaguetis de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrralos y colóquelos en una bandeja para hornear de 9x9 pulgadas.
3. En una sartén grande a fuego medio, combine el pollo, ajo, y la pimienta. Si va a usar el orégano, agréguelo también. Cocine el aceite hasta que esté caliente, aproximadamente 5 minutos.
4. Mezclar los tomates. Baje el fuego y cocine por 10 minutos.
5. Con una cuchara junte el tomate y la mezcla de pollo encima del espagueti en la bandeja para hornear. Rocíe

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	230	
Grasa total	9 g	
Proteinas	18 g	
Carbohidrato	19 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	3 g	
Sodio	NA	

con queso.

6. Hornéelo por 30 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante.

Recipe adapted from Commodity Supplemental Food Program Cookbook