

Espagueti con Salsa de Carne Rpida

Makes: 8 Servings

En lugar de abrir un frasco de salsa, pruebe este sencillo espagueti con salsa de carne una noche entre semana. Sirva con brócoli al vapor, pan de ajo y peras asadas para el postre. La receta es suficiente para 8 porciones. Si está sirviendo sólo para cuatro para la cena, cocine 8 onzas de espagueti y congele la salsa sobrante.

Ingredients

- 1 pound** espagueti integral
- 2 teaspoons** aceite de oliva virgen extra
- 1** cebolla grande, picada finamente
- 1** zanahoria grande, picada finamente
- 1** tallo de apio, picado finamente
- 4 cloves** ajo picados
- 1 tablespoon** sazonzador italiano
- 1 pound** carne molida de res sin grasa (90% o más magra)
- 1** 28-oz tomates triturados
- 1/4 cup** perejil de hoja plana picado
- 1/2 cup** queso Parmesano rallado
- 1/2 teaspoon** sal

Directions

1. Cocine la pasta según las instrucciones del empaque. Escorra.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
3. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio y cocine,



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	389	
Total Fat	9 g	14%
Protein	28 g	
Carbohydrates	53 g	18%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	3 g	15%
Sodium	416 mg	17%

MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Grains	2 1/2 ounces
Protein Foods	1 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla empiece a dorarse, 5 a 8 minutos.

4. Agregue el ajo y el sazónador italiano. Cocine hasta que estén fragantes, aproximadamente 30 segundos.

5. Agregue la carne y cocine, revolviendo y rompiendo con una cuchara, hasta que ya no esté rosada, 3 a 5 minutos.

6. Aumente el fuego a alto. Agregue los tomates y cocine hasta que espesen, 4 a 6 minutos.

7. Agregue el perejil y la sal. Sirva la salsa sobre la pasta y espolvoree con queso.