

# Espaguetis Horneados con Mucho Queso

**Makes:** 24 or 48 servings

24 Servings      48 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Espaguetis, secos, integrales		4 tazas		8 tazas
Huevos		2 huevos		4 huevos
Leche (descremada) 1% o sin grasa		1 tza		2 tazas
Sal		1 cdtá		2 cdtas
Pavo, molido	2.5 lbs		5 lbs	
Cebolla pequeña, picada		2 cebollas		4 cebollas
Salsa para espagueti, enlatada o hecha en casa		4 tazas		8 tazas
Queso Mozzarella, rallado, semi descremado, dividido por la mitad		4 oz		8 oz
Oregano		1/4 tza		1/2 tza

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>329</b>	
Total Fat	7 g	
Protein	21 g	
Carbohydrates	47 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	357 mg	

## Directions

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. Para 24 porciones, engrase una bandeja de hornear de 11" x 7" x 2". Para 48 porciones, engrase dos bandejas de hornear.
3. Cocine los espaguetis como lo indica las direcciones del paquete; escúrralos.
4. En un tazón grande, bata los huevos, leche y sal; agregue los espaguetis, orégano y mitad del queso. Revuelva hasta cubrirlos todos.
5. Transfíeralos a la bandeja de hornear engrasada.
6. Dore la carne y la cebolla picada; escúrralas. Agréguele la salsa de espagueti y mézclelo bien. Con una cuchara, viértalo sobre la pasta.

7. Hornéelo sin tapar a 350°F por 20 minutos.
8. Espolvoréelo con el resto del queso rallado y hornee por 10 minutos más. Déjelo reposar por 10 minutos antes de cortarlo.

## Notes

Consejos para Servir:

Agregarle carne a los espaguetis es una buena manera de aumentar el consumo de proteína de su hijo. Usar carnes magras tales como la de pavo permite obtener proteínas en abundancia sin aumentar la grasa.