

# Salsa para Espagueti con Lentejas

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1 **libra** carne de res molida
- 1 **taza** cebolla picada
- 1 **clavo** ajo molido o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 **1/2** lentejas hervidas y drenadas de agua
- 28 **onzas** salsa de espagueti (1 frasco, puede usar 28-32 onzas)

## Preparación

1. En una sartén dore ligeramente la carne. Drene la grasa.
2. Agregue la cebolla y el ajo a la carne drenada. Cocine la carne hasta que las cebollas estén suaves pero no café.
3. Agregue las lentejas hervidas y la salsa de espagueti y caliente hasta hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
4. Sirva la salsa caliente sobre espagueti cocido.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>356</b>
<b>Grasa total</b>	<b>12 g</b>
Grasa saturada	4 g
Colesterol	52 mg
<b>Sodio</b>	<b>91 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietetica	8 g
Azucares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>21 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	60 mg
Hierro	4 mg
Potasio	875 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Granos	1 onza