

Espagueti con carne molida

CREATE
HEALTHY CHOICES
en español

Ingredientes

Para la salsa:

- 2 latas de 14.5 onzas de tomates cortados finamente
- 2 latas de 8 onzas de salsa de tomate
- ½ cebolla grande finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sazónador italiano
- 1 paquete de espagueti previamente cocido con un poco de sal y escurrido
- Queso parmesano (opcional)

Para la carne:

- 1 cucharadita de oregano
- 1 zanahoria rallada
- 1 tallo de apio rallado
- 1 libra de carne molida baja en grasa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva



Modo de preparación

En una olla, ponga 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio, espere a que la mantequilla se derrita y agregue la mitad de la cebolla. Cocine a fuego medio por 5 minutos o hasta que la cebolla se haya acitronado o cambiado de color.

Después de esto, añada los ajos y el orégano.

Deje cocinar por 2 minutos y agregue las lata de tomates, las latas de salsa de tomate, la cucharadita del sazónador italiano, sal y pimienta al gusto. Revuelva bien y cocine a fuego medio bajo por 15 minutos. Apague y reserve.

En otra cacerola, agregue un poco de aceite de oliva con la otra mitad de la cebolla, el apio y la zanahoria. Revuelva bien y añada la carne molida, una cucharadita de oregano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta al gusto y revuelva hasta que la carne esté bien cocida y en trozos pequeños.

Una vez que la carne esté bien cocida, agréguele la salsa de tomate y el espagueti cocido. Revuelva bien y cocine por otros 5 minutos a fuego bajo para que los ingredientes se integren entre si.

Sirva con un poco de queso parmesano.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

Extension
UtahStateUniversity.

