

Espagueti Horneado

Raciones 6



Ingredientes:

- 1/2 libra de espagueti u otro tipo de pasta
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 1/2 tazas de pollo enlatado (escurrido)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 cucharadita de orégano seco (si lo desea)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 latas de tomates con bajo contenido de sodio (no drenados, aproximadamente 15 onzas cada lata)
- 3/4 taza de queso cheddar reducido en grasa (rallado)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados F
2. Cocinar los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir y colocar en un plato para hornear de 9x9 pulgadas.
3. En una sartén grande a fuego medio, mezclar el pollo, el ajo y la pimienta. Si se usa orégano, agregarlo también. Cocinarlo en aceite hasta que esté caliente, unos 5 minutos.
4. Agregar los tomates. Bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos.
5. Colocar el tomate y la mezcla de pollo sobre el espagueti en el plato para hornear. Espolvorear con queso.
6. Hornear durante 30 minutos o hasta que esté caliente y burbujeando.

Recipe adapted from Commodity Supplemental Food Program Cookbook

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 220	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 40mg	13%
Sodio 220mg	10%
Carbohidrato Total 22g	8%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteínas 16g	
Vitamina D 0%	Potassium 2%
Calcio 20%	Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K-STATE
Research and Extension



K-State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

Espagueti Horneado

Raciones 6



Ingredientes:

- 1/2 libra de espagueti u otro tipo de pasta
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 1/2 tazas de pollo enlatado (escurrido)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 cucharadita de orégano seco (si lo desea)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 latas de tomates con bajo contenido de sodio (no drenados, aproximadamente 15 onzas cada lata)
- 3/4 taza de queso cheddar reducido en grasa (rallado)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados F
2. Cocinar los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir y colocar en un plato para hornear de 9x9 pulgadas.
3. En una sartén grande a fuego medio, mezclar el pollo, el ajo y la pimienta. Si se usa orégano, agregarlo también. Cocinarlo en aceite hasta que esté caliente, unos 5 minutos.
4. Agregar los tomates. Bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos.
5. Colocar el tomate y la mezcla de pollo sobre el espagueti en el plato para hornear. Espolvorear con queso.
6. Hornear durante 30 minutos o hasta que esté caliente y burbujeando.

Recipe adapted from Commodity Supplemental Food Program Cookbook

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 220	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 40mg	13%
Sodio 220mg	10%
Carbohidrato Total 22g	8%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 5g	
Proteínas 16g	
Vitamina D 0%	Potassium 2%
Calcio 20%	Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K-STATE
Research and Extension



K-State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.