

One Pan Spaghetti

Makes 8 servings

Ingredients

- 1 pound ground beef (lean)
- 1 onion (medium, chopped)
- 3 1/2 cups water
- 1 can tomato sauce (15 ounces)
- 2 teaspoons dried oregano
- 1/2 teaspoon sugar
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon rosemary
- 1/4 teaspoon pepper
- 2 cups spaghetti noodles (broken)
- 1 cup Parmesan cheese (shredded)

Directions

1. Brown meat and onions in a large skillet over medium-high heat. Drain fat.
2. Stir in water, tomato sauce, and spices; bring to a boil.
3. Add spaghetti, cover pan, and simmer 10-15 minutes, stirring often to prevent sticking.
4. When spaghetti is tender, top with grated cheese.
5. Refrigerate leftovers within 2-3 hours.



**Try whole grain pasta
for added protein
and fiber!**

Espagueti a la Sartén

Hace 10 porciones

Ingredientes

- 1/2 libra carne molida magra
- 1 cebolla mediana picada
- 3 1/2 tazas agua
- 1 lata salsa de tomate (15 onzas)
- 2 cucharaditas orégano seco
- 1/2 cucharadita cada uno: azúcar, ajo en polvo y romero
- 1/4 cucharadita pimienta
- 2 tazas espaguetis partidos (12 onzas)
- 1 taza queso Parmesano rallado (4 onzas)



¡Prueba la pasta integral para añadir proteína y fibra!

Preparación

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto. Escorra la grasa.
2. Revuelva en la sartén el agua, la salsa de tomate y los condimentos; lleve a ebullición.
3. Añada el espagueti, cubra la sartén y ponga a fuego lento de 10 a 15 minutos, revolviendo con frecuencia para prevenir que se pegue.
4. Cuando el espagueti esté blando, espolvoree queso rallado encima.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las próximas 2 a 3 horas.

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 de igualdad de oportunidades.