



## ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS

### MATERIALES:

Abrelatas  
Colador  
Cuchara de mez-  
clar  
Cucharas de  
medir Cuchillo  
afilado

Olla grande  
Sartén grande  
con tapa  
Tabla de cortar  
Tazón mediano

### INGREDIENTES:

- 8 onzas de espaguetis integral
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo grande
- 1 libra de pavo o carne molida sin grasa
- 2 cucharadas de harina regular
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 4 cucharaditas de sazón italiano, dividido en dos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 lata (14 onzas) de tomates triturados, sin sal añadida
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, sin sal añadida

Sirve 5;  $\frac{3}{4}$  taza de pasta, 4 albóndigas y  $\frac{1}{2}$  taza de salsa por porción

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Cocine los espaguetis de acuerdo a las instrucciones del paquete. Enjuáguelos en un colador con agua fría escurralos bien.
2. Mientras los espaguetis se cocinan, pele y corte finamente la cebolla. Pele y pique el ajo.
3. Bata el huevo con un tenedor en un tazón mediano. Agregue el pavo, harina, cebolla y ajo en polvo, sal, pimienta y 2 cucharaditas de sazónador italiano. Mezcle bien. Con las manos húmedas, haga bolitas con aproximadamente 1 cucharada de carne. Repita hasta hacer 20 albóndigas.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a temperatura media. Agregue la cebolla y cocine hasta que este suave, por unos 2 minutos. Añada el ajo y las 2 cucharaditas restantes de sazónador italiano. Revuelva continuamente por 30 segundos. Agregue los tomates triturados y la salsa de tomate. Deje que hierva, luego reduzca la flama y cocine a fuego lento. Agregue las albóndigas. Cocine, con la olla medio tapar, por 10 minutos, sin revolver (revolver antes de que las albóndigas "cuajen" puede hacer que se desbaraten en la salsa).
5. Revuelva suavemente y cocine con la olla a medio tapar hasta que las albóndigas estén cocidas, alrededor de 5 minutos mas. Sírvalas sobre los espaguetis.

## Notas:

Prepare el doble de la receta de las albóndigas y la salsa. Congele la mitad hasta por 3 meses. Descongele durante la noche en el refrigerador. Caliente sobre la estufa o en el microondas hasta que estén caliente. Sirva sobre pasta integral recién cocida.