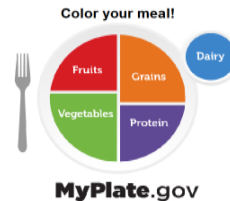




SPAGHETTI Y SALSA CON CARNE



Ingredientes

Tamaño de porción: 1.5 taza Número de porciones: 6

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

1 pimiento rojo, picado

4 dientes de ajo, picado fino

1 libra de pasta integral

1 libra de pavo molido

1 (6oz) lata de pasta de tomate

28 oz tomates en cubos enlatados

3 cucharaditas de hierbas italianas

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente aceite en una olla a fuego medio. Cocine la cebolla y el pimiento hasta que se suavicen.
2. Añada el pavo y el ajo y cocine por 8 a 10 minutos hasta que la carne ya no esté rosa. Añada el puré de tomate y cocine por 2 minutos.
3. Añada los tomates con su jugo, las hierbas italianas, sal y pimienta. Deje hervir y reduzca el fuego. Cubra y deje calentando por 15 a 20 minutos, mueva ocasionalmente.
4. Mientras tanto, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones y sirva acompañada de ésta salsa con carne. ¡Disfrute!

**Mire ésta
receta aquí**



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

***Suscríbase para consejos
de salud en:***

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione **Gleaners cuando marque!**



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALI-MENOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.

Encuentre más información aquí: linktr.ee/GleanersKitchen