

ITALIAN SPAGHETTI DINNER



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:

451 calories; 83 grams carbohydrate; 10 grams fat; 23 grams protein; 12 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.50

INGREDIENTS

- 1 oz lean ground beef, cooked with seasoning
- ½ cup cooked whole wheat spaghetti pasta
- 1 cup tomato-based marinara sauce
- 1 cup sautéed diced zucchini

On the side: 1 cup strawberry slices

DIRECTIONS

Combine cooked beef, cooked whole wheat pasta, marinara sauce, and sautéed zucchini in a pan over medium heat. Once heated through, remove from heat and enjoy!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ESPAGUETI ITALIANO PARA LA CENA



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

451 calorías; 83 gramos carbohidratos; 10 gramos grasa; 23 gramos proteína; 12 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.50

INGREDIENTES

- 1 onza de carne molida cocida (baja en grasa)
- ½ taza de espagueti de trigo integral, cocido
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de calabacín, picado, cocido

Al lado: 1 taza de fresas rebanadas

PREPARACIÓN

Combine la carne molida cocida, la pasta, salsa de tomate, y calabacín en una sartén. Cuando la pasta esté caliente, retírela del fuego y ¡Buen provecho!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.