

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

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.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites