



## Pastel de Espagueti

6 porciones

MiPlato representa una alimentación sana y es una guía para una comida bien balanceada. Incluye cinco diferentes grupos de alimentos: proteínas, granos, verduras, frutas y lácteos.

- ✓ 6 onzas de espagueti, crudo
- ✓ 1 lb. de carne molida
- ✓ 2 tazas de salsa para espagueti
- ✓ 2 cucharadas de margarina
- ✓ 2 huevos batidos
- ✓ ½ taza de queso “Parmesano”, rallado
- ✓ 1 taza de queso Cottage bajo en grasa
- ✓ 1 taza de queso “Mozzarella”, en tiras

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350 °F. Rocíe un molde para pastel de 9 pulgadas con aceite en aerosol. Reserve.
3. Cocine los espaguetis siguiendo las instrucciones del paquete.
4. Mientras se cocinan los espaguetis, dore la carne molida hasta que la temperatura interna alcance los 160 °F en el termómetro para alimentos. Escurrir la grasa. Añada la salsa de espagueti a la carne molida y mezcle bien.
5. Escurra los espaguetis cuando esté listos. Rompe los huevos en un plato poco profundo. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos. Revuelva la margarina, los huevos y el queso parmesano en los espaguetis. Mezclar bien. Forme la corteza exterior en el molde para pastel preparado usando la mezcla de espagueti.
6. Esparza el queso cottage sobre la cubierta de espagueti. Coloque encima la mezcla de hamburguesa.
7. Hornee por 20 minutos. Rocíe queso “Mozzarella” en la parte superior. Hornee 5 minutos más o hasta que el queso esté derretido.

**Información nutricional por porción:** Calorías 450, Grasa total 20g, Grasa saturada 8g, Colesterol 130mg, Sodio 710mg, Total de carbohidratos 30g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 3g, Proteína 36g, Calcio 30%, Hierro 15%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.



Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.

Encuentre más consejos, recetas y videos geniales en [food.unl.edu/nep](http://food.unl.edu/nep)    