



# Espagueti con Salsa de Pavo

Adorne la pasta con esta versión saludable de una receta Italiana clásica.

**Rinde 8 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

## Ingredientes

aceite en aerosol para cocinar	2 dientes de ajo, finamente picados
¾ libra de carne de pavo molida sin grasa	1 cucharadita de orégano seco molido ( <i>crushed dried oregano</i> )
2 latas (14½ onzas) de tomate cortado en cubitos; reserve el jugo	1 cucharadita de pimienta negra molida ( <i>ground black pepper</i> )
1 pimienta verde, finamente picado	1 libra de espaguetis
1 taza de cebolla, finamente picada	

## Preparación

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio.
2. Agregue el pavo y cocínelo, meneando ocasionalmente, durante 5 a 10 minutos, o hasta que la carne esté totalmente cocida. Escorra la grasa.
3. Agregue el tomate con el jugo, el pimienta, la cebolla, el ajo, el orégano y la pimienta negra molida. Una vez que comience a hervir, reduzca el fuego. Tape el sartén y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, meneando ocasionalmente.
4. Mientras tanto, cocine los espaguetis según las instrucciones del paquete. Una vez cocidos, escúrralos bien. Sírvalos colocando la salsa sobre los espaguetis.

**Información nutricional por porción:** Calorías 346, Carbohidratos 57 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 20 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 28 mg, Sodio 162 mg