

# Skillet Noodles with Beef and Spinach

4 Servings

## Ingredients

- ½ lb **lean ground beef**
- ½ cup **onion**, chopped
- 1 can (15 oz) **tomato sauce**, low sodium
- 1 ½ cup water
- ¼ tsp **garlic powder**
- ¼ tsp **oregano**, dried
- ¼ tsp **basil**, dried
- 6 oz uncooked **whole wheat spaghetti**
- 1 package (10 oz) **frozen spinach**, chopped
- ½ cup **mozzarella cheese**, shredded

## Instructions

1. Brown ground beef in a large skillet. Drain and rinse to remove excess fat.
2. Add onion, tomato sauce, water, and spices to the drained, cooked beef. Cover and bring to a boil.
3. Add noodles. Cover and simmer for 5 minutes.
4. Defrost spinach in the microwave. Drain and squeeze out excess liquid and repeat if necessary. Stir spinach into skillet mixture. Cover and simmer for 5 minutes.
5. Stir mixture and sprinkle with shredded mozzarella. Cover and simmer for 10 minutes. Add water if mixture gets too dry.



## Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 400  
Total Fat: 12g  
Saturated Fat: 5g  
Protein: 30g  
Sodium: 240mg  
Carbohydrates: 46g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 8g

# Pasta con Carne y Espinaca al Sartén

4 Porciones

## Ingredientes

- ½ libra **carne molida**
- ½ taza de **cebolla**, picada
- 1 lata (15 onzas) **salsa de tomate**, bajo en sodio
- 1½ tazas de **agua**
- ¼ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ cucharadita de **orégano**, en polvo
- ¼ cucharadita de albahaca, en polvo
- 6oz **espagueti integral**, crudo
- 1 paquete (10 onzas) **espinaca**, congelada, picada
- ½ taza **queso rallado**, sin grasa

## Preparación

1. Dore ligeramente la carne de res en una sartén grande. Escorra para quitar la grasa.
2. Agregue la cebolla, salsa de tomate, agua y especias. Cubra y caliente hasta hervir.
3. Agregue la pasta. Cubra y cocine a fuego bajo por 5 minutos.
4. Descongele la espinaca en el microondas. Escorra. Integre la espinaca a la mezcla en la sartén. Cubra y cocine por 5 minutos.
5. Mezcle bien y espolvoree con el queso rallado. Cubra y cocine por 10 minutos. Agregue más agua si la mezcla le parece demasiado seca.



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 400  
Grasa Total: 12g  
Grasa Saturada: 5g  
Proteína: 30g  
Sodio: 240mg  
Carbohidratos: 46g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 8g