



Nozioni di base sull'alimentazione:

Spaghetti Con Polpettine

Ingredienti:

- 4 once (120 g) di tacchino magro macinato
- 1 tazza (125 g) di zucca spaghetti cotta
- 1/4 di tazza (30 g) di ricotta magra
- 1/2 tazza (60 g) di salsa marinara
- 1 tazza (125 g) di spinaci crudi

Preparazione:

1. Aggiungere le spezie desiderate al tacchino macinato e formare delle polpettine; aggiungere le spezie alla salsa e cuocervi le polpettine.
2. Cuocere la zucca spaghetti in una pirofila bassa da forno con ½ pollice (1 cm) di acqua a 350 °F (180 °C) fino a quando è tenera. Separare i filamenti della zucca spaghetti con una forchetta.
3. Condire con la salsa e le polpettine e aggiungere gli spinaci e la ricotta.