



Nutrição 101: Espaguete com almôndegas

Ingredientes:

- 4 oz (115 g) de peru magro moído
- 1 copo de espaguete de abóbora cozido
- 1/4 de copo de ricotta sem gordura
- 1/2 copo de molho marinara
- 1 copo de espinafre cru

Instruções:

1. Misture o tempero desejado ao peru moído e faça as almôndegas; acrescente o tempero desejado ao molho e cozinhe as almôndegas no molho até o ponto.
2. Cozinhe o espaguete de abóbora numa forma rasa com 1,5 cm de água a 350 graus no forno até que esteja tenro. Use um garfo para fazer fios do espaguete de abóbora.
3. Acrescente as almôndegas e o molho sobre o espaguete de abóbora e a ricotta sobre o espinafre.