



## **Receta C: espaguetis y albóndigas**

### Ingredientes:

- 4 oz (120 g) de [carne picada magra de pavo](#)
- 1 taza (125 g) de [calabaza espagueti](#) cocida
- 1/4 taza (30 g) de [requesón descremado](#)
- 1/2 taza (60 g) de [salsa marinera](#)
- 1 taza (125 g) de [espinaca cruda](#)

### Indicaciones:

1. Mezcla las especias deseadas con el pavo picado y forma albóndigas. Agrega las especias deseadas a la salsa y cocina las albóndigas en la salsa hasta que estén hechas.
2. Coloca la calabaza espagueti en una asadera poco profunda con 0,5 pulg. (1 cm) de agua y cocínala a 350 °F (180 °C) en el horno hasta que esté tierna. Raspa la calabaza con un tenedor para hacer las tiras de espagueti.
3. Coloca la salsa con albóndigas y la espinaca por encima de los espaguetis, y termina con el requesón.