



# Spaghetti Meat Sauce

Makes about 8 cups | \$5.70

230 calories | 15g carbs | 12g fat (2.5g sat fat) | 15g protein | 340mg sodium | 2g fiber per serving

## Ingredients

- 1 large onion
- 2 large carrots
- ¼ cup olive oil
- 1 can tomato paste (6 oz)
- 1 lb. ground turkey or chicken
- 2 cups low-fat milk
- 1 can no-salt-added tomato (28 oz)
- 1 tsp. kosher salt
- Black pepper

1. Prepare your ingredients: dice the onion and tomatoes, peel and dice the carrots.
2. In a large pot, bring oil to a sizzle over medium heat.
3. Sauté the onion and carrot until they begin to brown, about 8 minutes.
4. Stirring often, add the tomato paste and cook until paste starts to darken, about 2 minutes.
5. Add the turkey and break into small pieces.
6. Stir in the milk, and then add the tomatoes with juice.
7. Simmer until the sauce thickens, stirring occasionally, about 20 minutes.
8. Season the sauce with the salt and pepper to taste.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Make it a Meal

- Serve this dish with whole wheat pasta or vegetables

## Keep it Natural

- Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



## Salsa para espagueti con carne 8 tazas | \$5.70

230 calorías | 15g carbohidratos | 12g grasa (2.5g grasa saturada) | 15g proteína | 340mg sodio | 2g fibra por porción

### Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias grandes
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 lata pasta de tomate (6 oz)
- 1 lb. pavo o pollo picado
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 1 lata de tomates, sin sal (28 oz)
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: corte la cebolla y los tomates en cuadritos, pele y corte la zanahoria en cuadritos.
2. En una sartén grande, ponga aceite a fuego medio.
3. Saltee la cebolla y la zanahoria hasta que estén doradas, aproximadamente 8 minutos.
4. Revuelva frecuentemente.
5. Añada la pasta de tomate y cocine hasta que la pasta de tomate empiece a dorar, aproximadamente 2 minutos.
6. Añada el pavo y córtelo en pedazos pequeños.
7. Ponga la leche y luego los tomates con el jugo. Hierva a fuego lento hasta que la salsa esté espesada, moviéndola ocasionalmente, aproximadamente 20 minutos.
8. Sazone la salsa con sal y pimienta a gusto.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

### Hágalo como cena

- Sirva este plato con pasta de trigo integral o vegetales

### Manténgalo natural

- Escoja latas de tomates sin sal añadida para bajar el contenido de sodio



A member of  
**FEEDING AMERICA**