

Cacerola de Pizza

8 porciones

Para ayudar con la planificación de las comidas, haga una lista de las comidas favoritas de su familia y comience a planificar las comidas que más comen juntos.

- 1 lb. de carne molida de res
 - 1 (14 onzas) frasco o lata de salsa para espagueti
 - 2 tazas de queso Mozzarella, rallado
 - 1 tubo (10 panecillos, cada uno) “biscuits” o panecillos
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Precaliente el horno a 350 °F.
 3. En una sartén, la temperatura interna de la carne molida dorada alcanza los 160 °F en el termómetro para alimentos. Escorra la grasa.
 4. Añada la salsa de espagueti a la carne molida. Continúe cocinando hasta que esté caliente.
 5. Esparza la mezcla en la parte de abajo de una cacerola para asar de 9 x 13 pulgadas. Espolvoree queso por encima.
 6. Coloque los panecillos o “biscuits” encima de la capa de queso.
 7. Hornea aproximadamente 10 minutos o hasta que los panecillos o “biscuits” estén listas.
 8. Voltéelos al servir (la carne molida arriba).
 9. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.



Información nutricional por porción: Calorías 300, Grasa total 15g, Grasa saturada 6g, Colesterol 52mg, Sodio 641mg, Total de carbohidratos 19g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 6g, Proteína 21g, Calcio 24%, Hierro 13%.