



# Pasta vegetariana y carne de res somalí

Porciones: 5 | Tiempo de preparación: 5 minutos |  
Tiempo total: 35 minutos

**Equipamiento:** Olla grande, tazón pequeño

**Utensilios:** Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

- 1 libra de carne de res molida magra (85% o más)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 dientes de ajo grandes, picado O 4 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 1/2 cucharaditas de comino molido
- 2 1/2 cucharaditas de semillas de cilantro molidas
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (o condimento a gusto)
- 2 batatas pequeñas, picadas en trozos pequeños
- 1 zanahoria, cortada
- 1 tomate, cortado
- 2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 lata de 15 onzas de salsa de tomate
- 8 onzas de espagueti integral, cocido y escurrido
  - 2 cucharadas de cilantro fresco, cortado (opcional)

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las frutas y verduras.
2. En una olla grande, agregue la carne molida y cocine durante 3 a 5 minutos a fuego de medio a alto hasta que se dore. Retire la carne molida y colóquela a un lado en un tazón pequeño. Escurra la mayor parte de la grasa.
3. Agregue las cebollas a una olla grande y cocine hasta que estén tiernas, durante aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue el ajo, el comino, el cilantro, la sal y la pimienta de cayena. Cocine durante 1 minuto. Vuelva a agregar la carne de res molida a la olla.
5. Agregue las papas, la zanahoria, el tomate, el caldo y la salsa de tomate. Cocine la preparación hasta que hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, durante aproximadamente 20 minutos.
6. Sirva caliente sobre pasta tibia. Decore con cilantro (si decide usarlo).

## Información nutricional:

Calorías 460   Grasas totales 12g   Sodio 520mg   Carbohidratos totales 60g  
Proteína 30g