

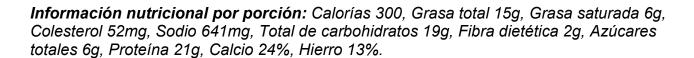


## Cacerola de Pizza

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. Escurra 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.





Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.









