

# Espagueti con salsa marinara

Rinde: 6 porciones de 2 tazas

## Ingredientes

- 2 latas de 15 oz de salsa de tomate
- 1 lata de 15 oz de tomates en cubos
- 1 cucharada de orégano fresco o seco
- 1 cucharada de albahaca fresca o seca
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1/4 de cucharadita de semillas de hinojo
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 paquete de 13 oz de pasta
- 2 tazas de vegetales de estación salteados



## Instrucciones para adultos

Ayude a los niños a abrir las latas con un abrelatas. Hierva la pasta según las instrucciones del paquete. Para evitar riesgos, ayude a los niños cuando deban usar el fuego.

## Instrucciones para niños

- Vuelca en una cacerola la salsa de tomate y los tomates en cubos, y pon a cocinar a fuego mediano.
- Mide cada especia y añádelas a la salsa de tomate.
- Si usas hierbas frescas, rómpelas en trocitos con las manos y agrégalas a la salsa.
- Calienta a que hierva; luego, baja el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
- En un bol grande, mezcla la pasta cocida con la salsa.
- Sirve con los vegetales de estación salteados.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios  
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en [www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

