



# ZUCCHINI SPAGHETTI WITH MEATBALLS

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** about 1.5 cup

**COOK TIME:** 10 minutes

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

- 4 medium zucchini squash (about 2 pounds)
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 2 cloves of garlic, minced
- ½ teaspoon of Italian blend seasoning
- ¼ teaspoon of crushed red pepper (*optional*)
- 24 fully cooked frozen Turkey Meatballs
- 1-24oz jar spaghetti sauce, low sodium

## PREPARATION

- Trim the ends off the zucchini and use a spiralizer\* to make the zucchini noodles. Cut extra-long noodles so they are about the length of spaghetti.
- Heat oil in 5 quart pot over medium high. Add garlic and cook for a minute.
- Add noodles and sauté for 3-4 minutes. Add Italian seasoning and crushed red pepper. Mix in and cover for 2-3 minutes.
- Heat meatballs according to package directions.
- Add heated meatballs and spaghetti sauce to the noodles and heat for 2-3 minutes.

\*The spiralizer is not the only way to make zucchini noodles. You can use a julienne vegetable peeler or a mandolin. You can also use a standard vegetable peeler to make wide noodles or ribbons.

## SOURCE

CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!  
[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size 1.5 cups (672g)

Amount per serving  
**Calories 320**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 14g	<b>18%</b>
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 20g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 130mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 1600mg	35%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CENTRAL  
TEXAS  
FOOD  
BANK

# ESPAGUETI DE CALABACÍN CON ALBONDIGAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** aprox. 1.5 tazas

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10 minutos

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos, (aproximadamente 2 libras)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de condimento italiano
- ¼ cucharadita de chile rojo triturado (*opcional*)
- 24 albóndigas de pavo cocidas congeladas
- 1-24 oz frasco de salsa de espagueti, bajo en sodio

## PREPARACIÓN

1. Recorte los extremos de los calabacines y utilice un spiralizer \* para hacer los fideos de calabacín. Cortar los fideos extra largos para que estén igual a la longitud de espaguetis.
2. Calienta el aceite en la olla de 5 cuartos sobre medio alto. Agregue el ajo y cocine por un minuto.
3. Añada los fideos de calabacín y saltee por 3-4 minutos. Añada el condimento italiano y el pimiento rojo machacado. Mezcle y cubra durante 2-3 minutos.
4. Caliente las albóndigas según las instrucciones del paquete.
5. Agregue las albóndigas y la salsa de espagueti a los fideos y caliente por 2-3 minutos.

\* El spiralizer no es la única manera de hacer tallarines de calabacín. Usted puede utilizar un pelador de verduras julienne o una mandolina. También puede utilizar un pelador de verduras estándar para hacer tallarines anchos o cintas.

## FUENTE

CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** 1.5 cups (672g)

**Amount per serving**  
**Calories** **320**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 14g	<b>18%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 130mg	<b>10%</b>
Iron 4mg	<b>20%</b>
Potassium 1600mg	<b>35%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés