

# Low-Fat, Protein-Packed Baked Ziti

Serves 4

## Ingredients

- 1 tablespoon oil
- Ground turkey
- 1 tablespoon oregano
- 1 tablespoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Tomato sauce
- Optional: 2 tablespoons of cream for creamy sauce
- 1 can cannelloni beans
- 1 box rigatoni (or your favorite pasta)

## Directions

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a pan heated with oil, brown turkey meat with oregano, garlic powder, onion powder, salt, and pepper.
3. Once the meat is cooked through, add one can of cannelloni beans and sauté until combined.
4. Add your favorite tomato sauce (optional 2 tablespoons of cream for creamy sauce) then cover and simmer for 4 minutes.
5. Cook rigatoni (or your favorite pasta shape) according to the box or until it is al dente (firm to bite).
6. Mix the meat and bean mixture to the pasta in a deep oven-safe dish, cover the top with low-fat mozzarella cheese and bake until the cheese is golden.
7. Enjoy!

## **Nutrition Quick-Fact**

Turkey is rich in B vitamins and can help with energy formation, brain function, and for the formation of red blood cells.

# Ziti al horno, bajo en grasas y cargado de proteínas

4 porciones

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- Pavo molido
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- Salsa de tomate
- Opcionales: 2 cucharadas de crema para obtener una salsa cremosa
- Una lata de frijoles cannellini
- 1 caja de rigatoni (o su pasta favorita)

## Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En una sartén caliente, colocar el aceite, dorar el pavo con orégano, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta.
3. Una vez que el pavo esté cocido, agregar una lata de frijoles cannellini y saltear hasta combinar.
4. Agregar su salsa de tomate favorita, tapar y dejar hervir a fuego bajo durante 4 minutos.
5. Cocinar el rigatoni (o su pasta favorita) según las instrucciones del empaque o hasta que la pasta esté al dente (firme).
6. Mezclar la carne y la mezcla de frijoles con la pasta en una fuente honda para horno, cubrir con mozzarella baja en grasas y hornear hasta que el queso esté dorado.
7. ¡A disfrutar!

## Información nutricional

El pavo es rico en vitamina B y puede ayudar con la formación de energía, la función cerebral y la formación de glóbulos rojos.