

MASUSTANSYA. MASARAP AT ABOT-KAYANG PAGKAIN SA HALAGANG P100



Oras ng paghahanda

45 minuto



Oras ng pagluluto

35 minuto



Servings

5 na katao

MGA SANGKAP

Para sa chicken balls:

3/4 tasang giniling na manok

1 binati na itlog

1 1/2 kutsarang toyo

1/8 kutsaritang pamintang durog

1/2 tasang tinadtad na carrots

2 kutsarang tinadtad na sibuyas

2 tasang harina

Mantika pamprito

Para sa sarsa ng spaghetti:

2 kutsarang mantika

2 kutsarang tinadtad na puting sibuyas

1 kutsarang tinadtad na bawang

1 dahon ng laurel

1/3 tasang tinadtad na carrots

1/2 tasang spaghetti sauce

1/2 tasang banana catsup

1 kutsaritang asukal

1 sachet seasoning granules

250 grams spaghetti noodles, pakuluhan hanggang sa maluto (6 tasang lutong spaghetti)

1/4 tasang ginadgad na keso

1 tasang talbos ng kamote na binanlian sa mainit na tubig

PARAAN NG PAGLULUTO

1. Para sa *chicken balls*, pagsamahin ang manok, itlog, toyo, paminta, carrots, sibuyas at arina sa isang lalagyan. Haluing mabuti. Itabi sa *refrigerator* hanggang sa handa ng gamitin.
2. Pag lulutuin na ang sarsa, ilabas ang *chicken balls mixture* mula sa *refrigerator*. Gumawa ng maliliit na bola-bola. Prituhin hanggang maging *golden brown*. Ilipat sa malinis na lalagyan para patuluin ang sobrang mantika at isang tabi.
3. Para sa sarsa ng spaghetti, igisa ang sibuyas at bawang sa mantika. Idagdag ang dahon ng laurel at carrots.
4. Ilagay ang spaghetti sauce at banana catsup. Timplahin ng asukal at seasoning granules. Pakuluin sa mahinang apoy.
5. Idagdag ang chicken balls sa sauce. Ilagay sa ibabaw ng lutong spaghetti noodles ang sarsa, chicken balls, keso at talbos ng kamote

SPAGHETTI with CHICKEN MEATBALLS

Nutrition Facts	Estimated energy and nutrient content per serving
No. of servings	5 servings
Serving size	Chicken spaghetti: 1 1/3 cup + 2 meatballs Banana, señorita: 1 piece
Energy, kcal	536
Protein, g	17.3
Fat, g	17.8
Carbohydrates, g	76.9

This recipe was developed in part of the program entitled *Forging Public-Industry Society Alliance: A Program United for Healthier Kids* by the Department of Science and Technology—Food and Nutrition Research Institute and the Nestle Philippines, Inc.

All rights reserved. This material may not be reproduced without prior consent of the Department of Science and Technology—Food and Nutrition Research Institute.

