¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Pasta Quisquillosa

Porciones: 6

Ingredientes

1 cucharada + 1 cucharadita de aceite de canola
1 taza cebolla, picada
1/2 taza apio, picado
1/2 taza pimiento, picado
3 tazas Zanahorias, ralladas
3 tazas calabacin, rallado
8 onzas pavo molido
10 1/2 tazas tomates picados, enlatados
3/4 taza rotini de trigo integral
2 cucharaditas sal
2 cucharaditas pimienta
2 cucharadas aderezo italiano
1 onza ajo, picados

Preparación

1. En una olla grande añada el tomate triturado y la mitad del aderezo italiano y lleve a hervir.
2. Mientras que los tomates están hirviendo pique la cebolla, el apio, los pimientos y el ajo. Ralle las zanahorias y el calabacín (usando ya sea un accesorio desmenuzador en un procesador de alimentos o en un rallador de caja con agujeros grandes) y corte la espinaca finamente.
3. En una cacerola grande para sofreír caliente ¾ del aceite de canola a fuego mediano. Añada a la cacerola la cebolla, el pimiento, el apio y las zanahorias, sazone con sal, pimienta y el condimento italiano restante - cocine durante aproximadamente 5 minutos hasta que se ablanden.
4. Añada el ajo y el calabacín, revuelva para combinarlo y cocine durante 1 minuto. Agregue la mezcla de verdura a los tomates que están hirviendo a fuego lento y revuelva para combinar, tráigalo a un hervor y reduzca el fuego de nuevo a lento. (La salsa puede ser licuada en este momento si así lo desea.)
5. En la misma sartén usada para sofreír las verduras, caliente el aceite de canola restante y agregue el pavo molido, sazone con sal y pimienta y marrón.
6. Una vez que el pavo ha dorado añádalo a la salsa de tomate y cocine a fuego lento por 5 minutos.
7. Mientras que la salsa está hirviendo cocine la pasta según las instrucciones de la caja.
8. Acabe la salsa de tomate con 3/4 de la espinaca picada. Escurra la pasta una vez cocida y combínela con la salsa de tomate. Sirva la pasta caliente y adórnela con una pizca de la espinaca restante. Disfrute.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	320	
Grasa Total	4.5g	7%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	15g	5%
Sodio	220mg	9%
Carbohidrato	49g	16%
Fibra Dietética	14g	56%
Azúcares	17g	
Proteína	19g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.