¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Pasta en Sartén para Cenar

Porciones: 6

Ingredientes

1/2 libra de carne de pavo molida, 85% magra (o longaniza o carne de res molida)
1 cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, picados (aproximadamente 1 cucharadita)
1 lata de tomates (15 onzas)
1 lata de salsa de tomate (8 onzas)
1 taza de agua
8 oz de pasta sin cocer en forma de tubo (ziti, penne, macarrones)
2 tazas de verduras frescas o congeladas (pruebe calabacín tipo zuchinni y zanahorias)

Preparación

1. Dore la carne molida, la cebolla y el ajo en una sartén o cacerola pesada. Escurra la grasa.
2. Agregue los tomates, salsa de tomate, agua y pasta sin cocer.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Añada las verduras frescas o congeladas, revuelva y continúe cociendo hasta que la pasta y las verduras estén suaves (unos 10 minutos más).

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIONE

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	289	
Grasa Total	6g	9%
Grasa Saturada		
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	327mg	14%
Carbohidrato	44g	15%
Fibra Dietética	5g	20%
Azúcares		
Proteína	15g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [ ] 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.