

**SPENDSMART
EATSMART**

PASTA CON QUESO Y VEGETALES DE ESTACIÓN

Porciones: 6 | Tamaño de porción: 1 ½ tazas | Costo por porción: \$1.07

INGREDIENTES

- 4 tazas de vegetales surtidos, cortados en rodajas (calabacines, brócoli, chícharos)
- 1 taza de tomates frescos, picados y sin semilla, o de tomates uva
- 8 onzas de pasta de trigo integral (*rotini*, *moños*, *penne*)
- 1½ cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 2 dientes de ajo medianos picados o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de cebolla picada (aproximadamente ½ cebolla mediana)
- 1 cucharadita de condimento italiano (hierbas secas)
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de queso parmesano
- ½ taza de queso mozzarella en hebras

INSTRUCCIONES

1. Lave y prepare los vegetales.
2. Cocine la pasta siguiendo las indicaciones del paquete. Luego, cuélela y reserve ¼ de taza del agua que utilizó para la cocción.
3. Mientras se cocina la pasta, ponga a calentar el aceite en un sartén grande. Agregue la cebolla y el ajo y sofría a fuego medio entre 1 y 2 minutos o hasta que estén tiernos.
4. Añada los vegetales crudos: primero, los duros y cocine durante 3 minutos; luego, los blandos y continúe la cocción. Agregue el condimento italiano, la sal y la pimienta. Luego, añada los tomates y cocine hasta que se calienten.
5. Agregue la pasta cocida a los vegetales. Si es necesario, añada un chorrito del agua que reservó.
6. Por último, agregue los quesos y revuelva hasta que se derritan casi por completo.
7. Servir enseguida.

CONSEJOS DE COCINA

- La pasta con queso es una buena opción para que las personas a las que no les gustan tanto los vegetales comiencen a disfrutarlos. ¡Puede variar los sabores y colores!
- Mezcle la pasta con frijoles, carne o pescado cocido y obtendrá un plato lleno de proteínas.
- Puede utilizar vegetales descongelados para esta receta.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1-1/2 cups

Cantidad por Ración

Calorías 250 Calorías de Grasa 70

% Valores Diarios*

Grasa Total 8g 12%

Grasa Saturada 2g 10%

Grasa Trans 0g

Colesterol 10mg 3%

Sodio 240mg 10%

Carbohidrato Total 35g 12%

Fibra Dietética 5g 20%

Azúcares 5g

Proteínas 10g

Vitamina A 50% Calcio 15%

Vitamina C 70% Hierro 8%

IOWA STATE UNIVERSITY

Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Septiembre 2011.