



Pasta espiral con brócoli

Agregue un toque de vegetales de color verde oscuro a los alimentos que todos amamos. Pruebe esta pasta espiral cubierta con una pizca de queso rallado.

Edades: de 3 a 5 años

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

- 4 tazas** de brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido
- 1 taza + 1 cda** de pasta de trigo integral, espiral (tirabuzón), cruda
- 3 tazas** de agua
- 1 cda** de margarina, sin grasa *trans*
- 1 cda** de ajo en polvo
- ½ taza** de queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. En una olla antiadherente mediana, ponga a hervir el agua a fuego medio-alto. Agregue la pasta. Cocine durante 8 minutos o hasta que la pasta esté al dente (suave al tacto y firme al morder). Escurra el agua de la pasta. Enjuague bien con agua fría.
3. Caliente a fuego medio-alto un sartén antiadherente mediano. Derrita la margarina. Agregue el ajo en polvo. Revuelva.
4. Saltee el brócoli descongelado durante 3–5 minutos o hasta que el brócoli comience a dorarse.
5. Reduzca el fuego a medio. Agregue la pasta cocida. Revuelva cuidadosamente. Cocine durante 3–5 minutos o hasta que la pasta esté caliente y alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
6. Retire del fuego. Agregue el queso. Revuelva.
7. Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de pasta espiral con brócoli

Nutrientes	Cantidad
Calorías	67
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	26 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

½ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso mozzarella) y trigo (pasta).** La margarina puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (pasta) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.