



Calabacín rallado con pasta

Combine la pasta moñito (*bow-tie*) con vegetales para un plato que les encantará a los niños.

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

½ onza equivalente de granos 

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pasta farfalle (moñitos), de trigo integral, cruda	12½ oz	1 qt + 1 taza	1 lb 9 oz	2 qt + 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. 2 En una olla extra grande, 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). Escorra el agua de la pasta. Enjuague bien con agua fría. 3 Caliente el aceite en un sartén antiadherente mediano a fuego medio. Agregue el ajo. Cocine durante 30–45 segundos. Revuelva constantemente.
Agua	100 oz líquidas	3 qt + ½ taza	200 oz líquidas	1 gal + 2 qt + 1 taza	
Aceite vegetal		1 cda + 1 cdta		2 cda + 2 cdta	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Ajo, diente, picado	6 dientes	2 cda	12 dientes	¼ taza	
Calabacín, fresco, sin pelar, rallado (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de rallarlo)	4 lb 2½ oz	3 qt + 2¾ tazas	8 lb 5 oz	1 gal + 3 qt + 1½ tazas	4 Suba el fuego a medio-alto. Agregue el calabacín, la sal y la pimienta. Cocine durante 25–30 minutos. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta que la temperatura alcance los 140 °F.
Sal		1 cda		2 cda	
Pimienta negra, molida		½ cda		1 cda	
					5 Agregue la pasta cocida al sartén. Cocine por aproximadamente 2 minutos o hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.
Queso parmesano, rallado	¾ oz	2 cda + 2 cda	1½ oz	⅓ taza	6 Espolvoree con queso parmesano.
					7 Sirva ⅔ taza (cucharón # 6). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

⅔ taza de calabacín rallado con pasta

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	63
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	115 mg
Carbohidrato total	10 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche (queso parmesano) y trigo (pasta).**
- 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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 3 lb 3 oz	Peso: 6 lb 6 oz
Rendimiento: 3 qt ½ taza	Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza