



## 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](http://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"> <li>1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.</li> <li>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.</li> <li>3 Caliente el aceite en un sartén antiadherente mediano a fuego medio. Agregue el ajo. Cocine durante 30–45 segundos. Revuelva constantemente.</li> </ol>
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	<b>4</b> 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 cdta		2 cdta	
Pimienta negra, molida		½ cdta		1 cdta	
					<b>5</b> 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 cdta	1½ oz	⅓ taza	<b>6</b> Espolvoree con queso parmesano.
					<b>7</b> Sirva ⅓ 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

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>63</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>115 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>10 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>3 g</b>
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**

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