



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: 15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 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	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
Brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido	2 lb 10 oz	1 gal	5 lb 4 oz	2 gal	
Pasta, de trigo integral, espiral (tirabuzón), cruda	12½ oz	1 qt + ½ taza	1 lb 9 oz	2 qt + 1 taza	2 En una olla antiadherente 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.
Agua		3 qt + ½ taza		1 gal + 2 qt + 1 taza	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Margarina, sin grasa <i>trans</i>		1 cda + 1 cda		2 cda + 2 cda	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.
Ajo en polvo		1 cda + 1 cda		2 cda + 2 cda	
					5 Reduzca el fuego a medio. Agregue la pasta cocida. Revuelva cuidadosamente. Cocine durante 5–7 minutos o hasta que la pasta esté caliente y alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
Queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado	2 oz	½ taza	4 oz	1 taza	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.

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

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 4 lb 1 oz	Peso: 8 lb 1 oz
Rendimiento: 2 qt 1 taza	Rendimiento: 1 gal 2 qt 2 tazas