



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 |