



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 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

- 8 tazas** de brócoli, congelado, picado, descongelado, escurrido
- 2 tazas + 2 cda** de pasta de trigo integral, espiral (tirabuzón), cruda
- 6 tazas** de agua
- 2 cdta** de margarina, sin grasa *trans*
- 2 cdta** de ajo en polvo
- 1/3 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 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de pasta espiral con brócoli

Nutrientes	Cantidad
Calorías	135
<hr/>	
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	53 mg
Carbohidrato total	24 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	40 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

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

1 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.