



Calabacín rallado con pasta

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


EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 45 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

1 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	1 lb 9 oz	2 qt + 2 tazas	3 lb 2 oz	1 gal + 1 qt	<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	200 oz líquidas	1 gal + 2 qt + 1 taza	400 oz líquidas	3 gal + 2 tazas	
Aceite vegetal		2 cda + 2 cdta		½ taza	



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Ajo, diente, picado	12 dientes	¼ taza	24 dientes	½ taza	
Calabacín, fresco, sin pelar, rallado (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de rallarlo)	8 lb 5 oz	1 gal + 3 qt + 1½ tazas	16 lb 10 oz	3 gal + 2 qt + 3 tazas	4 Suba el fuego a medio-alto. Agregue el calabacín, la sal y la pimienta. Cocine durante 30–35 minutos. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta que la temperatura alcance los 140 °F.
Sal		2 cdta		1 cda + 1 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
					5 Agregue la pasta cocida al sartén. Cocine por aproximadamente 2 minutos o hasta que alcance una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.
Queso parmesano, rallado	1⅓ oz	⅓ taza	2⅔ oz	⅔ taza	6 Espolvoree con queso parmesano.
					7 Sirva 1⅓ tazas (cucharón de 10 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.




INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 1/3 tazas de calabacín rallado con pasta

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	125
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	229 mg
Carbohidrato total	21 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	52 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: 10 lb	Peso: 20 lb
Rendimiento: 1 gal 2 qt 1 taza	Rendimiento: 3 gal 2 tazas