



## 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:** 20 minutos

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

### los INGREDIENTES

**2½ tazas** de pasta farfalle (moñitos), de trigo integral, cruda

**6 tazas** de agua

**2 cda** de aceite vegetal

**1 cda** de ajo, diente, picado

**7 tazas** de calabacín, fresco, sin pelar, rallado (lave el calabacín cuidadosamente con agua corriente antes de rallarlo)

**½ cda** de sal

**¼ cda** de pimienta negra, molida

**1 cda + 1 cda** de queso parmesano, rallado

### las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. En una olla 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). Escorra el agua de la pasta. Enjuague bien con agua fría.
3. Caliente el aceite en un sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue el ajo. Cocine durante 15–20 segundos. Revuelva constantemente.
4. Suba el fuego a medio-alto. Agregue el calabacín, la sal y la pimienta. Cocine por 10 minutos más. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta que la temperatura alcance los 140 °F.
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.
6. Espolvoree con queso parmesano.
7. Sirva 1⅓ tazas. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 1/3 taza de calabacín rallado con pasta

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	<b>125</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>229 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>21 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	52 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](http://TeamNutrition.USDA.gov)

*la*


## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/2 taza de vegetales

1 onza equivalente de granos 

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

- **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.

