



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). Ecurra 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 1½ 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

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

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

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.

