

Pasta Abundante de Verduras

Las verduras de invierno brillan en este plato abundante y apto para niños.

Rinde: 16 porciones
 Tiempo de preparación: 15 minutos
 Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Cooking Matters



Pequeños Cambios,
 ¡GRAN Diferencia!

Ingredientes

- 1 paquete de 16 onzas de pasta penne integral
- 1 cebolla mediana
- ½ libra de zanahorias o una combinación de zanahorias y calabaza de invierno
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 frasco de 26 onzas de salsa marinara
- 1 paquete de 10 onzas de tofu firme
- 1/3 taza de leche
- ¼ cucharadita de sal
- Una pizca de nuez moscada molida

Direcciones

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Prepare la salsa mientras se cocina la pasta.
2. Pele y enjuague la cebolla. Corte la cebolla en trozos de ¼ de pulgada.
3. Enjuague, pele y ralle las zanahorias. Si usan calabazas de invierno, los adultos deben enjuagarlas y pelarlas antes de pasarlas a los niños para que las rallen.
4. En un sartén grande a fuego medio-bajo, caliente el aceite. Agregue las cebollas y cocine 5 minutos. Agregue las zanahorias ralladas y cocine 5 minutos más.
5. Agregue salsa marinara a las verduras. Escorra el tofu. Desmenuzar entre la salsa. Mezclar bien.
6. Suba el fuego a medio. Cocine hasta que la salsa comience a hervir a fuego lento, aproximadamente 7 minutos.
7. Agregue la leche. Revuelve para combinar.
8. Agregue la salsa a la pasta cocida y escurrida. Justo antes de servir, añada sal y nuez moscada. Mezcle bien.



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 3/4 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa total:	4.5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	250 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	n/a
Proteína:	8g

Utensilios necesarios

- Rallador
- Colador
- Tabla de cortar
- Olla ancha
- Sartén grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara de mezcla
- Cuchillo afilado
- Pelador de verduras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite y condimentos/especias: \$6.65

Costo promedio/porción: \$0.42

Rinde: 16 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Pasta Penne integral
16 oz



Añadir 1 al carrito
Salsa marinara
26 oz



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Tofu firme
16 oz



Añadir 1 al carrito
Zanahorias
1 libra



Añadir 1 al carrito
Leche descremada sin grasa
1/2 galón

Mis notas de cocina

