

Pasta con Pavo y Salsa de Verduras

La pasta integral aumenta las proteínas y la fibra en este delicioso plato que seguro le encantará a toda la familia.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos

Fuente: CommonThreads.org

Ingredientes

- 1 paquete de espaguetis integrales
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 zanahoria picada
- 1 tallo de apio picado
- 4 hojas de albahaca picadas en tiras finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 libra de pavo molido
- 1 lata (15 oz) de tomates triturados
- 1 lata (15 oz) de pasta de tomate
- 1/4 cucharadita de pimienta roja triturada (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Agregue el pavo molido y sofríalo hasta que esté todo dorado.
2. Agregue el ajo, la cebolla, la zanahoria, el apio y la pasta de tomate y cocine hasta que las cebollas estén translúcidas, unos 3-4 minutos. Revuelva con frecuencia para asegurarse de que las cebollas no se quemen en la olla.
3. Agregue los tomates y la mitad de las hojas de albahaca y cocine hasta que la salsa empiece a hervir a fuego lento. Agregue la sal y la pimienta. Baje el fuego y reduzca la salsa durante otros 30 minutos. La reducción hace que la salsa espese al cocer el agua sobrante.
4. Mientras la salsa hierve a fuego lento, cocine y escurra la pasta según las instrucciones del paquete.
5. Sirva caliente y ¡disfrute!



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta
de salsa con 2oz de pasta cocida

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	280
Grasa total:	20 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	50 mg
Sodio:	150 mg
Carbohidratos totales:	49 g
Fibra dietética:	12 g
Azúcares totales:	4 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	23 g

Utensilios Necesarios

- 2 Ollas grandes
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Taza medidora
- Cuchara de madera
- Colador



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.22

Costo promedio/porción: \$2.37

Rinde: 6 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 Espaguetis integrales	☐		Añadir 1 al carrito Albahaca fresca
☐		Añadir 1 al carrito Ajo fresco	☐		Añadir 1 al carrito 1/2 lb de pavo molido fresco
☐		Añadir 1 al carrito Cebolla amarilla, mediana	☐		Añadir 1 al carrito Tomates triturados (15 oz)
☐		Añadir 1 al carrito Zanahorias, bolsa de 2 libras (o una sola zanahoria fresca donde esté disponible)	☐		Añadir 1 al carrito Pasta de tomate (15 oz)
☐		Añadir 1 al carrito Manojo de apio (o tallo individual donde esté disponible)			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- La receta de la salsa se puede duplicar o triplicar con anticipación y luego congelarla en recipientes herméticos. ¡Esto puede ahorrarle tiempo cuando necesite preparar la cena en un horario ajustado!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.