

Pasta de Espinacas y Alcachofas

Aproveche este plato de pasta cremosa para introducir a los niños (¡y a los adultos!) nuevas verduras como las alcachofas, ricas en antioxidantes. Es cremoso, delicioso y está repleto de nutrientes como ácido fólico, magnesio, potasio y calcio.

Los pequeñines pueden ayudar a añadir y revolver los ingredientes (¡después de lavarse las manos!).

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: USDA

Ingredientes

- 1 libra de pasta integral, cocida y escurrida
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- ½ cebolla mediana, cortada en rodajas
- 14 onzas de corazones de alcachofa enlatados, escurridos, enjuagados y picados.
- 2 tazas de espinacas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa
- ½ taza de yogur natural bajo en grasa o sin grasa
- 2 cucharadas de queso crema bajo en grasa o sin grasa
- Queso parmesano rallado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada las cebollas y cocínelas durante 1-2 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
2. Añada el ajo y las espinacas y cocínelos durante 1-2 minutos más.
3. Incorpore los corazones de alcachofa picados y cocínelos hasta que se calienten por completo.
4. Disminuya el fuego a bajo. Agregue la leche, el yogur y el queso crema. Revuelva hasta que quede cremoso y bien mezclado.
5. Agregue la pasta cocida y mezcle para cubrirla. Si la salsa parece líquida, cocine a fuego lento durante unos 5 minutos para que espese.
6. Cubra con queso parmesano y sirva caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	310
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	300 mg
Carbohidratos Totales:	45 g
Fibra Dietética:	7 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	14 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Olla grande
- Colador
- Cuchara para mezclar
- Abrelatas
- Tazas y cucharas medidoras
- Sartén grande



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$17.36

Costo promedio/porción: \$2.89

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
Pasta integral



Añadir 1 al carrito
Corazones de alcachofa



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Espinacas



Añadir 1 al carrito
Leche baja en grasa



Añadir 1 al carrito
Yogur descremado



Añadir 1 al carrito
Queso crema sin grasa

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Congele las sobras (hasta por 6 meses) en una bolsa reutilizable. Recaliente en el microondas.
- Agregue verduras adicionales como zanahorias cocidas, maíz o pimentón rojos.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA o SNAP.