

Pasta de la Cosecha de Otoño

La pasta cremosa de calabaza y espinacas es un plato de pasta fácil de preparar en una sola olla.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: MyPlate: Super Simple Cookbook

Ingredientes

- 8 oz. de pasta corta de trigo integral (moños, conchas, espirales)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de puré de calabaza enlatado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 taza de agua o caldo de pollo
- 3 tazas de espinacas pequeñas
- 1/4 taza de nueces
- Queso parmesano para servir

Pasos

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y ponga a un lado.
2. En una sartén grande a fuego medio, agregue el aceite de oliva, la cebolla y el ajo. Revuelva de vez en cuando hasta que se ablanden. Agregue la pasta de tomate, la calabaza y el agua o caldo, batiendo para mezclar. Reduzca el fuego a bajo y cocine por 5 minutos, o hasta que la salsa espese ligeramente.
3. Agregue las espinacas y la pasta cocida, revolviendo suavemente hasta que las espinacas se marchiten y la salsa cubra la mezcla.
4. Cubra con nueces y sirva con queso parmesano.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	287
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	175 mg
Carbohidratos totales:	42.5 g
Fibra dietética:	9 g
Azúcares totales:	5 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	9.5 g

Utensilios Necesarios

- Olla grande
- Cuchillas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cuchillo afilado
- Cuchara para mezclar
- Sartén grande
- Abrelatas



LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$16.15

Costo promedio/porción: \$4.04

Rinde: 4 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, caja de 12 oz.



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Ajo, bulbo



Añadir 1 al carrito
Puré de calabaza, lata de 15 oz.



Añadir 1 al carrito
Pasta de tomate, lata de 6 oz.



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo bajo en sodio, lata de 14.5 oz.



Añadir 1 al carrito
Espinaca pequeña, bolsa de 5 oz.



Añadir 1 al carrito
Nueces, bolsa de 6 oz.

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Si usa caldo, busque en la etiqueta que diga “bajo en sodio” para reducir el consumo de sal.
- ¿Es alérgico a las nueces? Pruebe a sustituir las nueces por semillas de girasol o de sésamo.

Recetas Similares

- Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en [snapedny.org](https://www.snapedny.org), como:
 - Espaguetis con Salsa de Carne
 - Pudín de Calabaza
 - Pasta con Frijoles y Verduras Verdes



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