



Sartén americano

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 5

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de vegetales cortados (cualquier mezcla de cebolla, apio, pimientos y zanahorias)
- 3 tazas de agua caliente
- ½ libra de pasta seca
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata (6 onzas) de atún, escurrido
- 3 tazas de vegetales crudos picados (brócoli, coliflor y zucchini)
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de queso rallado



Consejos Food \$ense

- Usar leche descremada en lugar de leche entera proporciona la misma cantidad de calcio y proteínas y disminuye las calorías aportadas por las grasas.
- La cantidad de pasta en un plato es diferente para las diferentes formas de fideos; ½ libra de pasta es aproximadamente 2 tazas de macarrones de coditos o 3 tazas de rotini.

Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén o cacerola grande a fuego moderado. Agregue el primer grupo de vegetales y cocine hasta que estén blandos, de 5 a 10 minutos.
2. Agregue el agua, la pasta, la sal y el ajo. Deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo. Tape la cacerola y cocine por 10 minutos, revolviendo una o dos veces.
3. Agregue atún o pollo y el segundo grupo de vegetales. Cubra y continúe cocinando de 10 a 15 minutos, hasta que la pasta esté blanda; revuelva 2 ó 3 veces.
4. En un recipiente pequeño, agregue una pequeña cantidad de leche al almidón de maíz o harina. Revuelva hasta que esté uniforme. Agregue la leche restante y mezcle. Agregue al sartén junto con el queso. Cocine y revuelva hasta que el queso se haya derretido y la salsa esté espesa, de 3 a 5 minutos. Sirva de inmediato.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 ½ tazas) calorías 380; proteínas 23g; carbohidratos 44g; grasas totales 12g; grasas saturadas 6g; colesterol 40mg; fibra 4g; sodio 550mg; vitamina C 70%; vitamina A 60%; hierro 15%; calcio 25%

Adaptado de Skillet Meals: Quick & Easy One-dish Meals, Washington State University Extension (EM4712)



Sustituciones de ingredientes para la comida a la sartén

Para este ingrediente:

Sustituya con:

2 dientes de ajo, picados

¼ cucharadita de ajo en polvo

1 lata (6 onzas) de atún, escurrido

1 ½ taza de pollo cocido, picado

3 tazas de vegetales frescos

1 ½ taza de vegetales congelados o enlatados, enjuagados y escurridos

1 cucharada de almidón de maíz

2 cucharadas de harina multiuso

1 taza de leche descremada

1 taza de leche de bajo contenido graso (1%)

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

