



Sartén italiano

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

Cantidad de porciones: 4

- ½ libra de carne molida magra
- 2 tazas de vegetales picados (cualquier mezcla de cebollas, apio, pimientos y zanahorias)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2½ tazas de agua caliente
- ½ libra de fideos secos tipo espagueti
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de mezcla de hierbas italianas
- ¼ cucharadita de trocitos de pimienta rojo seco
- 1 lata (15 onzas) de tomates, cortados en cubos



Consejo Food \$ense

- Intente elegir carne molida magra para disminuir la cantidad de grasa que come.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1½ tazas) calorías 340; proteínas 20g; carbohidratos 54g; grasas totales 3.5g; grasas saturadas 1g; colesterol 30mg; fibra 4g; sodio 550mg; vitamina C 70%; vitamina A 70%; hierro 15%; calcio 4%

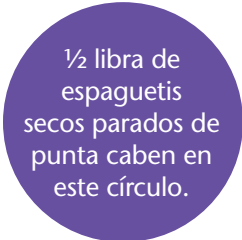
Adaptado de Skillet Meals: Quick & Easy One-dish Meals, Washington State University Extension (EM4712)

Instrucciones

1. Caliente un sartén o cacerola grande a fuego moderado a alto. Agregue la carne y cocine hasta que se dore.
2. Agregue todos los vegetales excepto los tomates enlatados y cocine por aproximadamente 5 minutos. Escorra el exceso de grasa.
3. Agregue el agua, la pasta, la salsa de tomate y los condimentos. Deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo. Tape la cacerola y cocine 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue los tomates enlatados. Cubra y continúe cocinando de 10 a 15 minutos, hasta que la pasta esté blanda, revolviendo ocasionalmente. Si la mezcla se ve seca, agregue agua. Sirva de inmediato.

Sustituciones de ingredientes de comidas a la sartén

Este ingrediente:	Sustituya:
½ libra de espaguetis	2 tazas de macarrones codito secos o 3 tazas de pasta con forma (moñitos, conchas, rotini)
1 taza de salsa de tomate	1 taza de puré de tomate, o 1 taza de tomates en su jugo, majados, o ½ taza de pasta de tomate + ½ taza de agua



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.

