



Pasta Fresca

Tiempo de preparación: 15 minutos | **Tiempo de cocción:** 15 minutos |

Cantidad de porciones: 4 porciones

8 onzas de pasta de trigo integral, cruda

2 cucharaditas de aceite vegetal

3 tazas de vegetales surtidos, cortados (Use lo que esté en temporada y lo que tenga a mano.)

½ cucharadita de polvo de ajo o 1 diente de ajo, picado

2 cebollas verdes, picadas

4 cucharadas de queso parmesano, rallado

Una pizca de sal

Opcional 1 tomate grande, cortado



Consejo Food Sense

- Agregue color a su plato usando frutas y vegetales siempre que pueda. Si está usando vegetales enlatados, enjuáguelos en agua fría antes de usarlos. Esto ayudará a reducir la cantidad de sodio.

Instrucciones

1. Hierva la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Cuele y deje a un lado.
2. Caliente un sartén grande antiadherente a fuego moderado, agregue el aceite y el ajo, cocine de 1 a 2 minutos o hasta que el ajo esté blando. No permita que el ajo se dore. Agregue los vegetales y continúe cocinado a fuego moderado de 4 a 5 minutos.
3. Combine la pasta y los vegetales en un recipiente grande. Rocíe con queso y mezcle bien. Sirva de inmediato.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 ½ tazas): calorías 270; proteínas 12g; carbohidratos 49g; grasas totales 5g; grasas saturadas 1g; colesterol 5mg; fibras 9g; sodio 100mg; vitamina C 30%; vitamina A 60%; hierro 15%; calcio 10%

Adaptado de Washington State University Extension Food Sense

¡Use un arco iris de color!

Usar frutas y vegetales en una variedad de colores agregará gran textura e interés a los granos integrales. Pruebe algunos de estos:

Verde: Brócoli, col, apio, zucchini, espinaca, acelga, frijoles verdes, chícharos, pimientos, hierbas tiernas (albahaca dulce, cilantro, menta)

Blanco/Amarillo: Cebollas, calabacitas de verano, pimientos, maíz, coliflor

Anaranjado/Rojo: Calabaza de invierno, pimientos, tomate, zanahorias

Azul/Morado: Berenjena

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.

