

Montones de Fideos

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas (11 onzas) de pasta integral sin cocinar
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal u aceite de oliva
- 2 $\frac{1}{4}$ tazas de tomates uva, lavados bajo agua fría corriente, cortados por la mitad y divididos
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de albahaca seca
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo, picado
- 3 cucharadas de harina de trigo integral
- 2 $\frac{1}{3}$ tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 tazas de acelga, lavadas bajo agua fría corriente, tallos retirados, picadas*

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, cocine la pasta en agua hirviendo según las indicaciones del paquete. No la cocine en exceso. Escorra bien y reserve.
3. Caliente el aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio. Agrega la mitad de los tomates y cocina durante 2 a 3 minutos hasta que la piel se ablande. Reserve los tomates restantes para el paso 5. Agregue albahaca, sal, pimienta y ajo. Revuelva.
4. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine durante 30 segundos a fuego medio hasta que la mezcla espese. Agrega el caldo de verduras. Lleve a ebullición y luego reduzca inmediatamente el fuego a bajo.
5. Añada las acelgas y los tomates restantes. Cocine a fuego lento sin tapar durante 1 a 2 minutos o hasta que la acelga suiza esté marchita. Vierte sobre la pasta.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Notas: *Se pueden usar espinacas frescas o hojas de remolacha en lugar de acelga suiza.

Información nutricional por porción (1 $\frac{1}{2}$ tazas): Calorías 230, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 115 mg, Carbohidratos totales 42 g, Fibra 6 g, Azúcares totales 4 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 8 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 15 %, Potasio 10 %



MÁS INFORMACIÓN EN [FOOD.UNL.EDU](https://food.unl.edu)

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026