

Montones de Fideos

6 porciones



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 suiza, lavadas bajo agua fría corriente, tallos retirados, picadas*



Fuente de la receta: Institute of Child Nutrition.

Información nutricional por porción (1 $\frac{1}{2}$ tazas): Calorías 230, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 115mg, Carbohidratos Totales 42g, Fibra 6g, Azúcares Totales 4g, incluye 0g de Azúcares Añadidos, Proteína 8g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 15%, Potasio 10%.

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. Agregue la mitad de los tomates y cocine de 2 a 3 minutos hasta que la piel se ablande. Reserve los tomates restantes para el paso 5.
4. Agregue albahaca, sal, pimienta y ajo. Revuelva.
5. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine durante 30 segundos a fuego medio hasta que la mezcla espese. Agregue el caldo de verduras. Lleve a ebullición y luego reduzca inmediatamente a fuego bajo.
6. Añada la acelga suiza y los tomates restantes. Cocine a fuego lento y sin tapar durante 1-2 minutos o hasta que la acelga suiza esté marchita. Vierta 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.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023