

Pasta con Carne y Queso

6 porciones

Los alimentos proteínicos incluyen tanto fuentes animales (carne, aves, pescado y huevos) como plantas (frijoles, guisantes, productos de soya, frutos secos y semillas). Coma una variedad de alimentos del Grupo de Alimentos Proteínicos cada semana.

- ½ libra de carne molida de res, magra*
- 1 cebolla pequeña, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picada
- 2 dientes de ajo, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picados
- 1 calabacín pequeño, lavada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picado
- 1 lata (24 onzas) de salsa de tomate para pasta
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta roja (opcional)
- 12 onzas de pasta integral, tipo rotini
- ½ taza (2 onzas) de queso cheddar, rallado
- 1 ½ tazas (6 onzas) de queso mozzarella, rallado



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, cocine la carne, la cebolla y el ajo a fuego medio-alto hasta que la carne se dore y alcance una temperatura interna de 160 °F en el termómetro para alimentos. Escurre la grasa.
3. Agregue el calabacín, la salsa de tomate para pasta, la albahaca, el orégano y las hojuelas de pimienta roja, si lo desea. Baje el fuego. Hervir a fuego lento la mezcla de carne durante 15 minutos.
4. Mientras la carne se cocina a fuego lento, agregar la pasta al agua hirviendo y prepararla de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre la pasta.
5. Añada la pasta a la salsa en la sartén. A continuación, agregue el queso, mezcle todo y tape para derretir el queso.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Si lo desea, se puede utilizar otra carne molida, como de pavo o pollo, o se puede preparar sin carne.

Información nutricional por porción: Calorías 340, Grasa total 11g, Grasa saturada 5g, Proteína 20g, Total de carbohidrato 43g, Fibra dietética 4g, Azúcares 9g, Azúcares añadidos 0 g, Sodio 520mg.

Fuente: Foodhero.org

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.