

Pasta con Verduras y Frijoles

 Tiempo para cocinar: 20 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: equivalentes a 0.75 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 1 onza de granos, $\frac{3}{8}$ de taza de verduras

NSLP: equivalentes a 0.75 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 1 onza de granos, $\frac{1}{4}$ de taza de verduras rojas/anaranjadas, $\frac{1}{8}$ de taza de verduras de color verde oscuro

SFSP: equivalentes a 0.75 onzas de carne/alternativa de carne, equivalentes a 1 onza de granos, $\frac{3}{8}$ de taza de verduras

Ingredientes	14 Porciones		28 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Pasta sin cocer (pruebe con pasta tipo penne)	1 libra		2 libras	
Tomates cortados enlatados	1 libra 14 onzas		3 libras 12 onzas	
Frijoles blancos, escurridos y enjuagados	1 libra 14 onzas	3 $\frac{1}{2}$ tazas	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas
Espinaca picada, descongelada	1 libra 4 onzas		2 libras 8 onzas	
Ajo en polvo		1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas		1 cucharada
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas
Pimienta negra		1 cucharadita		2 cucharaditas
Queso parmesano	3.4 onzas	1 taza	6.8 onzas	2 tazas



FoodHero.org/es



Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrala y déjela a un lado.
2. Mientras tanto, en una cacerola combine los tomates, los frijoles, la espinaca, el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra. Caliente hasta que hierva y reduzca a fuego lento. Cubra y cocine por 5 minutos.
3. Agregue la pasta escurrida y revuelva para combinar. Transfiera la mezcla a bandejas para servir y distribuya de manera uniforme el queso parmesano encima.

CCP: Caliente a 165°F o más por al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.

Sirva porciones de 1 taza utilizando un cucharón de 8 onzas o un spoodle.

continúa

Pasta con Verduras y Frijoles, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción					
1 taza	14 porciones, aprox 6 libras 8 onzas 28 porciones, aprox 13 libras	14 porciones, aprox 3 cuartos de galón y 2 tazas 28 porciones, aprox 7 cuartos de galón	Calorías	217	Sodio	398 mg	Vitamina A	4638 UI
			Grasa Total	3 g	Carbohidratos	36 g	Vitamina C	9 mg
			Grasa Saturada	1.2 g	Fibra Dietética	7 g	Hierro	4 mg
			Colesterol	5 mg	Proteínas	11.7 g	Calcio	208 mg

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.