

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	56 Porciones		112 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Pasta sin cocer (pruebe con pasta tipo penne)	4 libras		8 libras	
Tomates cortados enlatados	7 libras 8 onzas		15 libras	
Frijoles blancos, escurridos y enjuagados	7 libras 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas	15 libras	1 galón + 3 cuartos de galón
Espinaca picada, descongelada	5 libras		10 libras	
Ajo en polvo		2 cucharadas		$\frac{1}{4}$ de taza
Sal		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Pimienta negra		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas
Queso parmesano	13.6 onzas	1 cuarto de galón	1 libra 11.2 onzas	2 cuartos de galón



FoodHero.org/es



Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrala y déjela a un lado.
2. Mientras tanto, en una olla sopera grande, hervidor de vapor, o sartén inclinable 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 moldes para cocinar al vapor de 2 pulgadas grandes 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
1 taza	56 porciones, aprox 26 libras	56 porciones, aprox 3 galones y 2 cuartos de galón
	112 porciones, aprox 52 libras	112 porciones, aprox 7 galones

Nutrientes por Porción					
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.