



Pasta de Broccoli y Limón



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

- 1 caja (16 onzas) de pasta de trigo integral (rotini, espagueti, fafalle, coditos)
- 1 paquete (12 a 14 onzas) de brócoli congelado
- Ralladura de un limón
- Jugo de un limón (alrededor 2 cucharadas de jugo de limón)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 1/2 cucharaditas de ajo en polvo o 1 diente de ajo picado
- 2 tazas espinacas
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza del agua de la pasta reservada
- Sal y pimienta a gusto

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Hierva el agua y prepare la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Asegúrese de guardar 1 taza del agua para la pasta para usarla más tarde.
3. Mientras se cocina la pasta, caliente el

brócoli en el microondas durante unos 5 minutos o hasta que se descongele.

4. En una cacerola grande a fuego medio, agregue aceite y saltee el brócoli durante 3-5 minutos.
5. Agregue la pasta cocida a la cacerola con el brócoli. Agregue la ralladura de limón, el jugo de limón, el ajo, las espinacas y el agua de pasta reservada. Use pinzas o una cuchara para combinar todo de manera uniforme. Cocine hasta que las espinacas se ablanden, alrededor de 5 minutos.
6. Espolvoree sobre el queso parmesano y revuelva para combinar. Ponga a fuego bajo y cocine por 3 a 5 minutos adicionales o hasta que alcance la textura deseada.
7. Sirva.
8. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 8 porciones
Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas
Costo por receta: \$8.56
Costo por porción: \$1.07

Datos nutricionales por porción:

320 calorías; 9 g total de grasa; 2.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 100 mg de colesterol; 200 mg de sodio; 51 g total de carbohidratos, 7 g de fibra; 2 g total de azúcares; 0 g de azúcares añadidas; 13 g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 10% Valor Diario de calcio; 15% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio

Fuente:

Jeannie Noble, RD, Extension Specialists for Nutrition; and Jen Robinson, NEP Area Nutrition Agent, University of Kentucky Cooperative Extension Service

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.