



Vegetales italianos de invierno

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

2 ½ tazas de fideos tirabuzón sin cocinar
2 tazas de agua, divididas por la mitad
1 taza de brócoli (fresco o congelado)
1 taza de coliflor (fresca o congelada)
2 calabacines medianos, cortados
1 cebolla mediana picada
1 taza de apio picado
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
2 cucharaditas de albahaca deshidratada
Sal (opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine los fideos según las instrucciones del paquete.
3. Lave los vegetales.
4. Reuna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
5. Coloque una taza de agua en una sartén grande y dejar hervir.
6. Agregue todos los vegetales, tape la sartén y cocine durante 5 minutos.
7. Agregue la salsa de tomate, la taza de agua restante y la albahaca. Cocine durante 5 minutos más.
8. Añada los fideos cocidos. Pruebe y agregue un poco de sal si es necesario.
9. Sirva caliente.
10. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Transforme la receta en una comida principal agregando carne molida o carne de pavo aliñada y cocida.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Cup (253g)
Amount Per Serving	
Calories	40
%	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 600mg	26%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 466mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

