

Pasta “Penne” con Acelga

Tipo de Receta: Plato principal

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

¼ cdta sal

2 T pasta “Penne”

6 ½ T acelga picada

1 lata de 19 onzas de frijoles blancos, enjuagados

2 Cdas de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

1 cdta pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En una olla grande con agua hirviendo, agregue la pasta y la sal. Cocine la pasta por 5-6 minutos.
3. Agregue la acelga a la olla y cocine por 1 minuto.
4. Escorra bien.
5. En un bol grande para servir agregue los frijoles, aceite de oliva, ajo y pimienta.
6. Agregue la pasta y acelga al bol y mezcle bien.

Nota: para darle un toque picante, añada ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo trituradas en el paso 5.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/4 T

Cantidad por Ración

Calories 430 **Calorías de Grasa 110**

%Valor Diario*

Grasa Total 12 g **18%**

Grasa Saturada 2.5 g **13%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 10 mg **3%**

Sodio 320 mg **13%**

Carbohidrato Total 63 g **21%**

Fibra Dietética 7 g **28%**

Azúcares 4 g

Proteína 18 g

Vitamina A 70%

Hierro 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.2

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station