Pasta Para la Fiesta

Tiempo de Cocción: 30 minutos

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

1/2 libra pavo, sin grasa y molido

1 cucharadita pimentón (paprika)

1 lata tomates, machacados (14 1/2 onzas)

1 lata caldo de pollo, bajo en sodio (14 1/2 onzas)

2 tazas pasta, estilo moño (sin cocer)

3 tazas verduras congeladas como zanahorias, brócoli y coliflor, descongeladas

Cobertura Sabrosa:

1/2 taza perejil (picado fresco o deshidratado)

1/4 taza migajas de pan, sazonadas, deshidratadas

1/4 taza queso Parmesano (rallado)

Preparación

1. Ponga sobre fuego medio una sartén con fondo antiadherente. Agregue el pavo molido y el pimentón. Cocine y mezcle hasta que la carne esté dorada, sin rasgos de color rosado unos 5 minutos.

2. Incorpore los tomates, caldo de pollo y pasta. Caliente la mezcla hasta hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cubra y hierva hasta que la pasta esté casi suave, unos 10 a 15 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**220**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	35 mg
Sodio	**330 mg**
Total de Carbohidrato	**27 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**14 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

3. Saque la tapa. Coloque las verduras sobre la pasta. Vuelva a tapar. Cocine hasta que las verduras estén suaves, unos 5 minutos.

4. Prepare la Cobertura Sabrosa. Mezcle el perejil, migajas de pan y queso Parmesano en la sartén. Rocíe sobre los vegetales en la sartén. Cubra y deje reposar unos 3 minutos antes de servir.

California Department of Health Services, Kids…Get Cooking!California Children’s 5-a-Day Power Play Campaign