

Pasta Fiestera

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite de oliva		3/4 cda		3 cdas
Cebollas, picadas		1 tza		4 tzas
Pimientos, picados		1/2 tza		2 tzas
Tomates, enlatados, en rodajas		1-1/2 tzas		6 tzas
Salsa de tomate		1 tza		4 tzas
Maíz, entero kernels		1 tza		4 tzas
Frijoles rojos (kidney), enlatados		3-3/4 tza		15 tzas
Pasta, integral, pequeñas ruedas (rotelle) ó coditos		2 tzas		8 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	180	
Grasa total	1 g	
Proteinas	10 g	
Carbohidrato	36 g	
Fibra dietetica	8 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	155 mg	

Preparación

1. En una olla mediana, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio-alto.
2. Añada las cebollas y pimientos. Déjelo cocinar por 6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén blandos.
3. Incorpore los tomates enlatados sin escurrir y la salsa de tomate. Lleve a punto de ebullición.
4. Baje el fuego y déjelo cocinar de 20 a 30 minutos, hasta que la mezcla espese. Revuelva seguido.
5. Mientras la mezcla se está cocinando, cocine la pasta como indican las instrucciones del paquete.
6. Incorpore los frijoles y la pasta en la mezcla de tomate

Notas

Sugerencias para servir:

Para una versión no vegetariana, añada sobrantes de pollo o pavo. Las sobras de este plato pueden utilizarse como acompañante o como almuerzo para otro día.