Pasta Boloesa

Tiempo de Cocción: 1hora, 45minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta deliciosa salsa roja, combina carne molida, zanahorias, apio, cebolla, tomates, y con un toque de leche para darle cremosidad. Esta salsa se cocina a fuego lento y se sirve deliciosamente sobre su pasta favorita.

Ingredientes

1 cucharada aceite vegetal
1 zanahoria (restregada y cortada en cubos de 1/4 pulgadas)
1 tallo de apio (picado y cortado en piezas de 1/4 pulgadas)
1 cebolla amarilla (pelada y cortada en piezas de 1/4 pulgadas)
3/4 libra carne de res magra molida (80-85% baja en grasa)
1 taza agua
1 lata de 28 onzas de tomates machacados o en cubos bajos en grasa (incluyendo el líquido)
1/4 taza pasta de tomate baja en sodio
1 taza leche 2%
8 onzas pasta integral
1/4 taza queso parmesano finamente rallado

Preparación

1. Para cocinar esta salsa boloñesa: Coloque una sartén sobre la cocina a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la zanahoria, apio, y cebolla y cocine por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los vegetales se comiencen a dorar. Aumente el fuego a alto. Tome

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	297	
Grasa total	6 g	9%
Proteinas	16 g	
Carbohidrato	47 g	16%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	114 mg	5%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	2 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza
Lácteo	1/4 taza

porciones de carne del tamaño de una cucharada y agréguela de una por una, revolviendo entre una y otra adición. Cocine, desmenuzando la carne hasta que ya no esté cruda, produzca líquido, y no se pegue más en grumos. Alrededor de 10 minutos.

2. Agregue el agua, tomates, pasta de tomate, y revuelva bien. Cocine por unos 10 minutos hasta que la salsa comience a espesar.

3. Lentamente agregue la leche, un poco a la vez. Reduzca el fuego a bajo y cocine por 45 minutos hasta que el líquido se haya consumido.

4. Para cocinar la pasta: Llene una olla grande con agua a la mitad. Lleve a punto de ebullición sobre fuego alto. Agregue la pasta y cocine por unos 12 minutos hasta que esté suave. Escurra la pasta y distribúyala en 4 tazones. Ponga ¾ de taza de la salsa boloñesa sobre cada tazón y espolvoree con 1 cucharada de queso parmesano. Sírvalo de inmediato.

Notas

· Una porción equivale a 1 taza de pasta cocida + ¾ de taza de salsa.

· Puede congelar la salsa hasta por 1 mes.