

PASTA CON CERDO Y VEGETALES A LA SARTÉN



BeHealthyPA.org

PASTA CON CERDO Y VEGETALES A LA SARTÉN

PORCIONES: 6 | SERVITAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA

★ **Caloría:** 385 **Grasa Total:** 22g **Grasa Saturada:** 5g **Sodio:** 415mg **Carbohidrato:** 21g **Fibra dietética:** 3g **Proteína:** 27g

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta tipo rotini cruda u otra pasta con forma similar
- 1 ½ taza de vegetales frescos de su elección, cortados en trozos pequeños
- 1 lata de carne de cerdo enlatada de USDA, escurrida (o 4 chuletas de cerdo, cocidas)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata de sopa de crema de papa de 10.5 onzas (o crema de pollo, champiñones o sopa de tomate)
- 1 taza de agua (o leche)
- ¼ de taza de vinagre de sidra, balsámico, blanco
- 3 rebanadas finas de queso de bloque USDA; o queso en bloque en rodajas de su elección (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Encienda la estufa a fuego medio-alto.
3. En una sartén, combine todos los ingredientes excepto la pasta y el queso.
4. Lleve a hervir. Luego, reduzca el fuego abajo.
5. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
6. Revuelva ocasionalmente.
7. Coloque la mezcla sobre la pasta.
8. Opcional: Agregue queso por encima antes de servir.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

