



**Varíe las verduras...
Coma más frutas**



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Verduras italianas del invierno

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos

Ingredientes

2 tazas de agua

1 taza de ramitos de brócoli

1 taza de ramitos de coliflor

2 calabacitas italianas cortada en rodajas

1 cebolla pequeña picada

3 tallos de apio cortados en pedacitos

1 lata de 8 onzas de salsa de tomate

2 cucharaditas de albahaca(basil)

1 cucharadita de sal(opcional)

1 paquete de 1 libra de pasta de cualquier tipo, cocida

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (284g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 150 **Calories from Fat 10**

% Daily Value*

Total Fat 1g **2%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 260mg **11%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 3g

Protein 6g

Preparación

1. Ponga una taza de agua caliente en una cacerola.
2. Agregue las verduras y cocine por 5 minutos.
3. Agregue la salsa de tomate, el resto del agua, la albahaca y la sal.
4. Cocine a fuego lento hasta que se caliente.
5. Sirva con la pasta cocida.
6. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

Agregue una libra de carne de pavo o res molida, previamente condimentada y cocida.

