

Eat Smart • Move More

Espaguetis con Col Kale y Tomate

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 30 minutos



Ingredientes

- 6 onzas de pasta integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 racimo de col kale, desgarrado
- 28 onzas de tomates en dados enlatados, bajos en sodio
- 14 onzas de frijoles del norte enlatados, bajos en sodio
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso parmesano reducido en grasa, rallado

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1 serving (415.55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 390 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 10g | 13% |
| Saturated Fat 2g | 10% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol <5mg | 2% |
| Sodium 290mg | 13% |
| Total Carbohydrate 64g | 23% |
| Dietary Fiber 15g | 54% |
| Total Sugars 10g | |
| Includes g of Added Sugars | |
| Protein 18g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 236mg | 20% |
| Iron 6mg | 35% |
| Potassium 952mg | 20% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Siempre lave los productos antes de cortarlos.
- ▶ Si no tiene la col kale, pruebe sustituirla con otros vegetales verdes como la espinaca o la acelga suiza.
- ▶ 1 racimo de col kale equivale aproximadamente a 1 libra.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Reservar ¼ de taza del agua que se utilizó para cocinarla. Drenar la pasta y dejarla en la olla.
- Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregar la cebolla, el ajo y la pimienta. Cocinar aproximadamente durante 4-5 minutos hasta que comience a dorarse, revolviendo ocasionalmente.
- Agregar la col kale en tandas y cocinar, revolviendo frecuentemente hasta que esté tierno o aproximadamente 3-4 minutos.
- Agregar los tomates, los frijoles y la pimienta. Cocinar durante 3-5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté caliente.
- Agregar la mezcla de la col kale, el queso y el agua reservada a la pasta y revolver para combinar.

(Receta adaptada de <http://bellalimento.com/>)

www.eatsmart.ext.vt.edu