



EATING SMART
BEING ACTIVE

Vegetales italianos de invierno

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos

Ingredientes

- 1 ½ taza de fideos tirabuzón sin cocinar
- 1 ½ taza de agua
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 1 taza de brócoli (fresco o congelado)
- 1 taza de coliflor (fresca o congelada)
- 2 calabacines medianos en rodajas
- 1 cebolla mediana cortada en dados
- 1 taza de apio cortado en dados
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Lavar los vegetales.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Colocar 1 ½ taza de agua y una lata de salsa de tomate de 15 onzas en una sartén grande y dejar hervir. Agregar los fideos sin cocinar. Tapar la sartén y cocinar los fideos durante 3 minutos.
4. Agregar todos los vegetales y el condimento italiano. Revolver, bajar el fuego a medio-bajo, tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 8 minutos o hasta que los vegetales y los fideos estén tiernos.
5. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta si es necesario.
6. Servir caliente.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Cup (284g)
Amount Per Serving	
Calories	120
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 470mg	21%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 51mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 610mg	15%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

¡Sea creativo! Transfórmelo en una comida principal agregando carne molida o pavo condimentado y cocido.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales