

Receta para

PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA

EQUIPO NECESARIO

tabla de cortar, cuchillo, sartén grande con tapa, cuchara, abrelatas, colador

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$8.35

COSTO POR

RACIÓN \$2.09

INGREDIENTES

- 4-6 cuartos de agua
- 2 cucharaditas de sal marina, dividida
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dividido
- 12 tomates roma medianos, picados
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de pimiento verde, cortado en cubitos
- 1/2 taza de zanahorias, cortadas en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de albahaca, seca
- 1 cucharada de orégano, seco
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 10 oz de pasta rotini integral
- 2 cucharadas de perejil, fresco, picado

PREPARACIÓN

- En una olla grande, hierva el agua y 1 cucharadita de sal a fuego alto. Mientras el agua hierve, caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue los tomates y 1/2 cucharadita de sal y cocine hasta que los tomates estén cocidos, aproximadamente 20 minutos. De vez en cuando, triture los tomates para ayudarlos a cocinarse.
- En una sartén mediana, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio. Agregue las cebollas, los pimientos, las zanahorias y 1/2 cucharadita de sal. Saltee de 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos. Retirar del fuego y dejar de lado.
- Continúe triturando los tomates. Una vez que los tomates estén cocidos, agregue la pasta de tomate, la albahaca, el orégano y el ajo en polvo. Mezclar bien. Pruebe y ajuste los condimentos en consecuencia. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento.
- Agregue la pasta al agua hirviendo y revuelva suavemente. Vuelva a hervir el agua y cocine la pasta durante 9 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Retire la pasta del fuego y escúrrala. Regrese la pasta a la olla. Agregue la salsa de tomate, las verduras salteadas y revuelva bien.
- Servir en un bol y decorar con perejil fresco. ¡Disfrutar!

Receta para

PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Pasta with Homemade Tomato Sauce | | |
|----------------------------------|------------------|----------------|
| Nutrition Facts | | |
| Serving Size: 1 Serving | | |
| Amount Per Serving | | % Daily Value* |
| Calories | 420.2 kcal | 21 % |
| Total Fat | 12.5 g | 19 % |
| Saturated Fat | 1.5 g | 7 % |
| Trans Fat | 0 g | |
| Cholesterol | 0 mg | 0 % |
| Sodium | 1197.7 mg | 50 % |
| Total Carbohydrate | 69.2 g | 23 % |
| Dietary Fiber | 11.5 g | 46 % |
| Sugars | 10.7 g | |
| Protein | 11.7 g | 23 % |
| Vitamin A | 84 % • Vitamin C | 51 % |
| Calcium | 6 % • Iron | 19 % |

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS DE LA SALUD

Tomates -fuente principal del antioxidante licopeno, que se ha relacionado con muchos beneficios para la salud, incluido el riesgo reducido de enfermedades cardíacas y cáncer. Este antioxidante se encuentra mayoritariamente en la piel del tomate y cuanto más rojo es el tomate más licopeno contiene.



BENEFICIOS DE LA SALUD

Pasta integral - contiene fibra dietética que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. El consumo de cereales integrales ayuda a reducir el colesterol, reduce la presión arterial y reduce el riesgo de diabetes tipo 2.



Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick