

COCINAR PASTA

Que usa una olla grande. Si no hay suficiente agua, la pasta se volverá suave y pegajosa.

1. Llevar el agua a ebullición. (*Debe haber suficiente agua para que la pasta "nade" en el agua y no se quede junta.*)
2. Agregue la pasta al agua hirviendo.
3. Hervir sin tapar, revolviendo ocasionalmente.
4. Ver "¿Cuanto tiempo debo cocinar la pasta?"
5. Escurre la pasta con un colador y luego enjuague bien con agua FRÍA para evitar que la pasta se siga cocinando más.



¿CUANTO TIEMPO DEBO COCINAR LA PASTA?

Puede seguir las instrucciones en la caja, sin embargo, el mejor temporizador es su boca. Cuando la pasta esté a 1-2 minutos del "tiempo de caja", comience a probar la pasta cada 15-30 segundos hasta que esté tierna pero firme.

CONSTRUIR-UNA-PASTA

1. Cocine la pasta, escúrrala y reserve.
2. En un tazón grande, agregue 4 cucharadas de aceite vegetal y 1 cucharadita de jugo de limón o vinagre.
3. Agregue algunas hierbas y especias. (Ver "Agregar sabor")
4. Agregue vegetales cocidos y proteínas cocidas. (Ver "Adiciones")
5. Mezclar con pasta cocida. Caliente para servir caliente o frío para servir frío.

AGREGAR SABOR



Estilo rancho: ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y perejil seco

Sureño al Limón: jugo de lima, comino y chile en polvo

Tomillo de limón: jugo de limón, tomillo seco y perejil

Italiano: ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano seco y albahaca seca

"Adiciones"

- Frijoles enlatados, escurridos y enjuagados
- Frijoles secos, cocidos
- Carne enlatada, escurrida
- Carne magra cocida, escurrida
- Vegetales enlatados, escurridos y enjuagados
- Vegetales cocidos

PENNE PASTA CON VEGETALES



Ingredientes

- 1 caja de pasta penne de lentejas rojas (u otra pasta)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (o aceite vegetal)
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 taza de tomates picados (o enlatados)
- 1 taza de ejotes, cocidos, escurridos
- 1/4 taza de perejil picado

Instrucciones

1. Hervir agua en una olla grande.
2. Agregue la pasta y cocine hasta que esté lista.
3. Escurrir y reservar.
4. En un tazón grande, agregue el aceite, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el orégano y la albahaca.
5. Agregue ejotes y tomates
6. Agregue la pasta cocida y revuelva para combinar.

Opcional: espolvoree con queso parmesano y un poco de perejil picado.

COMPRAR PASTA



Leer el Paquete es un Cambio de Juego

- Busque "trigo integral" o "grano entero" como primer ingrediente.
- Pruebe la pasta hecha de otros tipos de harina, como las lentejas o los garbanzos para obtener más sabor.



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta de trigo integral cocida (o cualquier otra pasta de trigo integral)
- 1/2 taza de aderezo bajo en grasa
- 1 lata de pollo cocido
- 1 manzana, cortada en cubitos o rallada
- 1/4 taza de cebolla verde picada
- 1 taza de pepino, pelado y cortado en cubitos
- 1/2 cebolla roja mediana, cortada en cubitos
- 1/2 taza de chicharos congelados
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle.
2. Cubra y refrigere.
3. Mezcle nuevamente antes de servir.
4. Refrigere los sobrantes.

¡CONÉCTESE CON EAT SMART IDAHO!



Conéctese con nosotros en Instagram,
Facebook y nuestro blog en

www.EatSmartIdahoInTheKitchen.com

Eat Smart Idaho Temas de Clases

- Alimentación saludable
- Compra inteligente
- Seguridad alimenticia
- Cocina rápida y saludable
- Manejo del presupuesto para la compra de comida
- Aumento de la actividad física

Eat Smart Idaho en Cassia, Gooding, Jerome,
Lincoln, Minidoka, y Twin Falls Counties

Siew Guan Lee

Extension Educator

siewguanl@uidaho.edu

Cammie Jayo

Coordinator

cjayo@uidaho.edu

(208) 734-9590

www.EatSmartIdaho.org

Este material se financia por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y el Programa Educativo en Alimento y Nutrición (EFNEP) del USDA Instituto Nacional de Alimento y Agricultura. El USDA y Universidad de Idaho son proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.



COCINAR PASTA

