

# Pasta para la cena – paso a paso

¿Está tratando de ahorrar hasta el último centavo?

¡Prepare pasta esta noche!

La pasta es una manera de escoger granos integrales al alcance de su presupuesto. Escoja ingredientes de la siguiente tabla para preparar una comida para cuatro personas. Luego, siga las instrucciones paso a paso y consulte las sugerencias del chef.

Pasta (½ libra)	+	Proteína	+	Verduras (2 tazas en total), cualquier combinación	+	Salsa (1 a 2 tazas)	+	Condimentos (Opcional, al gusto)
Pasta de trigo integral		Carne molida, pavo o pollo sin grasa, cocinada y escurrida (1 libra)		Espinaca, acelgas o col crepa		Marinara		Albahaca seca
Pasta de arroz integral		Tofu extra firme, escurrido y desmoronado, (paquete de 14 onzas)		Brócoli		Salsa de maní o cacahuete		Orégano seco
		Frijoles, enjuagados y escurridos (1 lata o 2 tazas cocidos)		Zanahorias		Tomates enlatados picados o triturados		Ajo en polvo o ajo fresco picado
		Chicharos o edamame (frijoles de soya) congelados, previamente descongelados y escurridos (2 tazas)		Chicharos dulces o chicharos		Salsa de queso de preparación rápida (receta en la página 75)		
		Pollo o salchichas de pavo, cocidas y cortadas en tajadas (1 libra)		Calabacín o calabaza amarilla		Salsa blanca sencilla (receta en la página 75)		

## Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra la pasta en un colador.
2. Cocine la proteína según sea necesario. Si va a usar el ajo fresco opcional, agréguelo durante el último minuto del tiempo de cocción.
3. Cocine las verduras al vapor, asadas a la parrilla, a la brasa, salteadas, o añadiéndolas al agua hirviendo de la pasta durante los últimos minutos de cocción. Ver “Verduras de tres maneras distintas” (página 25), para otras sugerencias.
4. En una olla grande, caliente la salsa a temperatura media. Si va a usar especias opcionales, agréguelas ahora. Añada la proteína y las verduras para calentarlas. Mezcle con la pasta cocida y caliente y sirva.

## Sugerencias del chef

- ¿No ha probado pasta de grano integral? Empiece con una combinación de granos integrales. Una vez que se acostumbre al sabor, cámbiese a pasta 100% de trigo integral.
- Use carne molida 90% sin grasa o con menos grasa. Escurra el exceso de grasa de la carne después de cocinarla.



Continúa >

## ¡Pruebe estas combinaciones!

### Espaguetis estilo oriental

Espaguetis de trigo integral + tofu + chícharos dulces + zanahorias + salsa de maní

### Pasta primavera de verano

Pasta de trigo integral + tomates picados + frijoles canelini + calabacín + ajo

### Espaguetis con salsa de carne

Espaguetis de trigo integral + carne molida sin grasa + brócoli + salsa marinara + albahaca seca + orégano seco + ajo



## Recetas de salsas

### Salsa blanca sencilla

1. En un tazón pequeño, use un tenedor para batir 2 cucharadas de maicena junto con 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa, hasta que esté suave.
2. Eche la mezcla de leche en una olla grande, a temperatura media. Cocine hasta que espese, revolviendo continuamente, alrededor de 5 minutos.
3. Agregue 2 cucharadas de mostaza. Condimente con hierbas secas o frescas según lo prefiera, tales como albahaca, perejil o eneldo. Empiece con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita y agregue más si lo desea.
4. Retire del fuego. Agregue sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.



### Salsa de queso de preparación rápida

1. Ralle 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa.
2. Siga las instrucciones de la receta ‘Salsa blanca sencilla’ de arriba. En el paso 3, agregue el queso al tiempo con la mostaza y los condimentos, hasta que se derrita.