



# Salsa Boloñesa Vegetariana

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de extravirgen
- ½ taza de cebollas blancas cortadas en trozos
- 2 dientes de ajo picados
- ½ pimiento rojo cortado en trozos
- 1 zanahoria cortada en trozos
- 1 tallo de apio cortado en trozos
- 1 paquete (8 onzas) de hongos cortados en trozos
- 1 cucharada de tomillo (fresco o seco)
- 1 cucharada de orégano (fresco o seco)
- 1 lata (15 onzas) de tomates
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 puñado de albahaca fresca
- 2 tazas de pasta integral cocida

## INDICACIONES

1. Caliente el aceite sobre fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo; y saltee ligeramente hasta que los ingredientes queden traslúcidos y blandos. Agregue el pimiento rojo, la zanahoria y el apio; y revuelva suavemente. Cocine durante 2 minutos y luego agregue los hongos. Agregue las hierbas y cocine hasta que las verduras se ablanden, durante 10 minutos aproximadamente.
2. Agregue los tomates y cocine hasta que se deshagan y comiencen a formar una salsa. Cocine a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente.
3. Sirva con la pasta cocida y decore con albahaca y parmesano.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>180</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 270mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 103mg	<b>8%</b>
<b>Iron</b> 2mg	<b>10%</b>
<b>Potassium</b> 478mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families