



# Pasta de Trigo Integral con Albóndigas

4 Porciones • 1 Porción = ¾ Taza de Pasta y de 3 a 4 Albóndigas

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 4 tazas de espinaca baby
- 1 zanahoria grande pelada y rallada
- ¼ de cebolla blanca pequeña rallada
- ½ libra de carne de res o pavo molida magra (al menos 93 % magra)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo picados
- Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de aderezo italiano
- 16 onzas de salsa de tomate, sin azúcar ni sal agregada
- 2 tazas de pasta de trigo integral, por ejemplo, penne o fusilli
- Opcional: queso parmesano

## INDICACIONES

1. Hierva agua en una cacerola grande.
2. Mientras tanto, caliente una sartén grande antiadherente sobre fuego medio. Agregue 1 cucharadita de aceite y la espinaca. Saltee hasta que la espinaca se marchite. Quite la espinaca de la sartén, colóquela sobre una toalla de papel y estruja la espinaca cocida para eliminar el líquido excedente. Pique la espinaca y colóquela en un tazón grande.
3. Agregue la cebolla y la zanahoria sobre las toallas de papel y elimine todo el jugo que sea posible. Agregue al tazón grande. Incorpore la carne molida, la sal y la pimienta negra. Con las manos, mezcle toda la preparación hasta que quede bien integrada. Con la mezcla, forme entre 12 y 16 albóndigas pequeñas.
4. Caliente la misma sartén sobre fuego medio y dore cada una de las albóndigas durante 2 minutos de cada lado. Quite las albóndigas de la sartén y déjelas en un plato.
5. En la misma sartén, saltee el ajo durante 2 a 3 minutos. Agregue las hojuelas de pimiento rojo, el aderezo italiano y la salsa de tomate; y cocine a fuego lento.
6. Vuelva a poner las albóndigas en la sartén y cocine a fuego lento en la salsa hasta que estén completamente cocidas, durante 12 minutos aproximadamente.
7. Una vez que hierva el agua de la cacerola grande, agregue la pasta y cocine hasta que esté al dente. Escorra la pasta.
8. Para servir, divida ¾ taza de pasta cocida en tazones diferentes y coloque entre 3 y 4 albóndigas con salsa. Por último, agregue el queso parmesano.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families

## Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size ¾ cup cooked pasta + 3-4 meatballs

Amount per serving

**Calories** 300

% Daily Value\*

Total Fat 0g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 250mg 13%

Total Carbohydrate 43g 16%

Dietary Fiber 7g 26%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 21g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 75mg 6%

Iron 9mg 30%

Potassium 364mg 8%

\*The % Daily Value tells you how much is in a serving of food compared to a diet of 2,000 calories a day. It is used for general nutrition advice.