



# Ragú de Verduras con Pasta de Trigo Integral

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza de Ragú y ¼ Taza de Pasta

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cebolla (picado fino)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria mediana (picado fino)
- 1 tallo de apio grande (picado fino)
- Una pizca de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de aderezo italiano
- ½ libra de carne de res o pavo molida (al menos 93 % magra)
- 16 onzas de salsa de tomate, sin azúcar ni sal agregada
- 2 tazas de pasta (penne o fusilli) seca e integral
- ¼ taza de queso parmesano rallado

## INDICACIONES

1. Hierva agua en una cacerola grande.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue el aceite, la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio. Saltee durante 4 a 6 minutos y revuelva con frecuencia, hasta que los ingredientes se ablandan ligeramente y queden fragantes. Agregue las hojuelas de pimiento rojo y el aderezo italiano; y revuelva.
3. Incorpore en la sartén la carne de res o pavo molida. Desmenuce la carne con una espátula; y tape y cocine removiendo de vez en cuando.
4. Una vez que la carne esté completamente cocida, agregue la salsa de tomate. Lleve el agua a hervor y, luego, disminuya la temperatura para cocer a fuego lento. Con la tapa puesta, cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Mientras la salsa se cocina a fuego lento, agregue la pasta al agua hirviendo y cocine hasta que esté al dente. Escorra la pasta.
6. Separe ¼ taza de pasta en cuatro tazones y divida en partes iguales la salsa para agregarla a los tazones. En cada porción, incorpore 1 cucharada de queso parmesano como aderezo.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>About 3/4 cup ragú with 3/4 cup pasta (283g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>280</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 180mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>10%</b>
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 20g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 65mg	<b>6%</b>
<b>Iron</b> 2mg	<b>10%</b>
<b>Potassium</b> 807mg	<b>15%</b>
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a diet of 2,000 calories a day. It is used for general nutrition advice.</small>	

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families