

## Pasta con Albahaca en Salsa de Tomate

**12 onzas** pasta de colores  
**8** tomates medianos, en cubitos\*  
**2 tazas** caldo de pollo bajo en sodio  
**1** cebolla amarilla pequeña, en rebanadas

**4** dientes ajo, picados  
o 2 cucharadas ajo en polvo  
**1 cucharadita** orégano seco  
**1 cucharada** albahaca fresca, picada o 1 cucharadita seca

**1 cucharadita** sal  
**6 onzas** espinaca tierna con tallos removidos  
Queso Parmesano para cubrir  
Albahaca fresca para decorar (opcional)

**Coloque** todos los ingredientes excepto las espinacas, queso y albahaca fresca adicional en una olla grande. **Cubra** la olla con tapa y lleve a hervir a fuego medio-alto. **Reduzca** el fuego a medio-bajo y deje hervir durante 6 minutos o hasta que la pasta esté ligeramente al dente, **revuelva** ocasionalmente. **Retire**

del fuego. Mezcle las espinacas; cubra y déjelas enfriar por 5 minutos. Cúbralas con queso parmesano y albahaca justo antes de servir.

*\*\* Sustituir 2 latas, 14 onzas tomates en cubitos bajos en sodio cuando los tomates estén fuera de temporada.*

**Hace:** 6 porciones, 1 1/2 taza

### **Análisis nutricional:**

260 calorías; 2 g total grasa;  
0 g grasa saturada; 0 g grasa Trans;  
0 mg de colesterol; 460 mg sodio;  
51 g carbohidratos; 3 g fibra;  
8 g azúcar; 0 g azúcar añadida;  
12 g proteína



## Pasta con Albahaca en Salsa de Tomate

**12 onzas** pasta de colores  
**8** tomates medianos, en cubitos\*  
**2 tazas** caldo de pollo bajo en sodio  
**1** cebolla amarilla pequeña, en rebanadas

**4** dientes ajo, picados  
o 2 cucharadas ajo en polvo  
**1 cucharadita** orégano seco  
**1 cucharada** albahaca fresca, picada o 1 cucharadita seca

**1 cucharadita** sal  
**6 onzas** espinaca tierna con tallos removidos  
Queso Parmesano para cubrir  
Albahaca fresca para decorar (opcional)

**Coloque** todos los ingredientes excepto las espinacas, queso y albahaca fresca adicional en una olla grande. **Cubra** la olla con tapa y lleve a hervir a fuego medio-alto. **Reduzca** el fuego a medio-bajo y deje hervir durante 6 minutos o hasta que la pasta esté ligeramente al dente, **revuelva** ocasionalmente. **Retire**

del fuego. Mezcle las espinacas; cubra y déjelas enfriar por 5 minutos. Cúbralas con queso parmesano y albahaca justo antes de servir.

*\*\* Sustituir 2 latas, 14 onzas tomates en cubitos bajos en sodio cuando los tomates estén fuera de temporada.*

**Hace:** 6 porciones, 1 1/2 taza

### **Análisis nutricional:**

260 calorías; 2 g total grasa;  
0 g grasa saturada; 0 g grasa Trans;  
0 mg de colesterol; 460 mg sodio;  
51 g carbohidratos; 3 g fibra;  
8 g azúcar; 0 g azúcar añadida;  
12 g proteína



# Los Tomates de Kentucky

**TEMPORADA:** julio a octubre

**DATOS NUTRICIONALES:** Los tomates son ricos en nutrientes que promueven una buena salud, incluyendo fibra y vitaminas C y A. Un tomate mediano contiene aproximadamente 25 calorías, 20 mg de sodio, y es una buena fuente de potasio.

**SELECCIÓN:** Elija tomates firmes y bien formados que sean fragantes y ricos en color. Los tomates deben estar libres de manchas, pesados para su tamaño y ceder ligeramente a la presión. Tres a cuatro tomates medianos pesan alrededor de 1 libra. Una libra de tomates producen aproximadamente 2 1/2 tazas de tomates picados.

**ALMACENAJE:** Almacene los tomates maduros a temperatura de salón y úselos en un plazo de tres días. Mantener fuera de la luz solar directa. Coloque tomates verdes en una bolsa de papel para que maduren.

**PREPARACIÓN:** Lave tomates frescos en agua corriente fresca.

**Para pelar:** Coloque los tomates en agua hirviendo durante unos 30 segundos y luego transfíralos a agua fría. Las pieles se le saldrán.

**Quitar semillas:** Quite las semillas de la pulpa con un utensilio puntiagudo. Evite perforar la piel.

**Para rebanar:** Corte a lo largo para retener el jugo. Un cuchillo dentado funciona mejor.

## LOS TOMATES DE KENTUCKY

**Un Proyecto de Kentucky Proud**

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

**Mayo 2020**

**Fuente:** FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a [www.uky.ag/fcs](http://www.uky.ag/fcs)



University of Kentucky  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
Cooperative Extension Service

# Los Tomates de Kentucky

**TEMPORADA:** julio a octubre

**DATOS NUTRICIONALES:** Los tomates son ricos en nutrientes que promueven una buena salud, incluyendo fibra y vitaminas C y A. Un tomate mediano contiene aproximadamente 25 calorías, 20 mg de sodio, y es una buena fuente de potasio.

**SELECCIÓN:** Elija tomates firmes y bien formados que sean fragantes y ricos en color. Los tomates deben estar libres de manchas, pesados para su tamaño y ceder ligeramente a la presión. Tres a cuatro tomates medianos pesan alrededor de 1 libra. Una libra de tomates producen aproximadamente 2 1/2 tazas de tomates picados.

**ALMACENAJE:** Almacene los tomates maduros a temperatura de salón y úselos en un plazo de tres días. Mantener fuera de la luz solar directa. Coloque tomates verdes en una bolsa de papel para que maduren.

**PREPARACIÓN:** Lave tomates frescos en agua corriente fresca.

**Para pelar:** Coloque los tomates en agua hirviendo durante unos 30 segundos y luego transfíralos a agua fría. Las pieles se le saldrán.

**Quitar semillas:** Quite las semillas de la pulpa con un utensilio puntiagudo. Evite perforar la piel.

**Para rebanar:** Corte a lo largo para retener el jugo. Un cuchillo dentado funciona mejor.

## LOS TOMATES DE KENTUCKY

**Un Proyecto de Kentucky Proud**

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

**Mayo 2020**

**Fuente:** FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a [www.uky.ag/fcs](http://www.uky.ag/fcs)



University of Kentucky  
College of Agriculture,  
Food and Environment  
Cooperative Extension Service