

Horneado de Pasta con Espinaca

2 tazas pasta penne integral
1 libra carne molida de res
1 cebolla grande, picada
1 zanahoria grande rallada

1 cucharadita pimienta negra
1 1/2 cucharaditas albahaca seca
1 cucharadita ajo en polvo
1 cucharadita orégano seco

1 lata (14 onzas) tomates italianos en cubitos, escurridos
10 onzas espinacas frescas, picada
1 taza queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Precaliente el horno a 350 grados F. **Cocine** la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. **Escurre** y **cubra** para mantener el calor. En un sartén grande a fuego medio, **cocine** la carne de res y las cebollas hasta que la carne ya no esté rosada. **Drene**. **Devuelva** la carne al sartén. **Agregue** zanahorias y especias y **cocine** dos minutos adicionales. **Mezcle** los tomates. **Baje** a fuego bajo. **Cubra** y cocine a **fuego lento** por 10 minutos. **Agregue** la pasta y espinacas y mezcle bien. **Cubra** y **cocine** 3

minutos adicionales o hasta que la espinaca se marchite. **Vierta** en una bandeja para hornear engrasada de 3 cuartos. **Espolvoree** con queso Mozzarella. Hornee, descubierto durante 10 minutos.

Hace: 9 porciones, 1 taza

Análisis nutricional:
200 calorías; 4.5 g total grasa; 2 g grasa saturada; 35 mg de colesterol; 270 mg sodio; 25 g carbohidratos; 4 g fibra; 4 g azúcar; 6 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Horneado de Pasta con Espinaca

2 tazas pasta penne integral
1 libra carne molida de res
1 cebolla grande, picada
1 zanahoria grande rallada

1 cucharadita pimienta negra
1 1/2 cucharaditas albahaca seca
1 cucharadita ajo en polvo
1 cucharadita orégano seco

1 lata (14 onzas) tomates italianos en cubitos, escurridos
10 onzas espinacas frescas, picada
1 taza queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Precaliente el horno a 350 grados F. **Cocine** la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. **Escurre** y **cubra** para mantener el calor. En un sartén grande a fuego medio, **cocine** la carne de res y las cebollas hasta que la carne ya no esté rosada. **Drene**. **Devuelva** la carne al sartén. **Agregue** zanahorias y especias y **cocine** dos minutos adicionales. **Mezcle** los tomates. **Baje** a fuego bajo. **Cubra** y cocine a **fuego lento** por 10 minutos. **Agregue** la pasta y espinacas y mezcle bien. **Cubra** y **cocine** 3

minutos adicionales o hasta que la espinaca se marchite. **Vierta** en una bandeja para hornear engrasada de 3 cuartos. **Espolvoree** con queso Mozzarella. Hornee, descubierto durante 10 minutos.

Hace: 9 porciones, 1 taza

Análisis nutricional:
200 calorías; 4.5 g total grasa; 2 g grasa saturada; 35 mg de colesterol; 270 mg sodio; 25 g carbohidratos; 4 g fibra; 4 g azúcar; 6 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



La Espinaca de Kentucky

TEMPORADA: De mayo a junio y de septiembre a noviembre.

DATOS NUTRICIONALES:

Una taza de espinaca cruda tiene 10 calorías. Llena de vitaminas que promueven la salud, es una fuente importante de vitaminas A y C. También es una buena fuente de calcio.

SELECCIÓN: Busque hojas verdes brillantes frescas, jóvenes, húmedas y tiernas. Evite tallos gruesos y hojas lesionadas, desgarradas, secas, flácidas o amarillentas.

ALMACENAJE: Almacene en la parte más fría del refrigerador durante no más de 2 a 3 días.

PREPARACIÓN: Lave en agua tibia en un tazón grande. Retire las raíces, las partes gruesas y el tallo central, si es grande o fibroso.

PARA CONGELAR: Lave las hojas y retire los tallos grandes. Escalde por 2 minutos, enfríe, escurra y enlata o envase en frascos o cajas para el congelador de plástico, dejando un espacio en la parte superior de 1/2 pulgada. Selle, etiquete y almacene hasta por un año en el congelador.

LA ESPINACA 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

Marzo 2016

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



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

La Espinaca de Kentucky

TEMPORADA: De mayo a junio y de septiembre a noviembre.

DATOS NUTRICIONALES:

Una taza de espinaca cruda tiene 10 calorías. Llena de vitaminas que promueven la salud, es una fuente importante de vitaminas A y C. También es una buena fuente de calcio.

SELECCIÓN: Busque hojas verdes brillantes frescas, jóvenes, húmedas y tiernas. Evite tallos gruesos y hojas lesionadas, desgarradas, secas, flácidas o amarillentas.

ALMACENAJE: Almacene en la parte más fría del refrigerador durante no más de 2 a 3 días.

PREPARACIÓN: Lave en agua tibia en un tazón grande. Retire las raíces, las partes gruesas y el tallo central, si es grande o fibroso.

PARA CONGELAR: Lave las hojas y retire los tallos grandes. Escalde por 2 minutos, enfríe, escurra y enlata o envase en frascos o cajas para el congelador de plástico, dejando un espacio en la parte superior de 1/2 pulgada. Selle, etiquete y almacene hasta por un año en el congelador.

LA ESPINACA 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

Marzo 2016

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



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