

Sartén de Carne Molida y Pasta

Rinde: 4 porciones

Tamaño de porción: 1 1/4 tazas

Ingredientes

1 cucharada	Aceite de canola
1 libra	Carne molida, 90% magra
8 onzas	Champiñones (hongos), blancos o marrones, finamente picados
1/2 unidad	Cebolla amarilla, cortada en cubitos
1 lata	Tomates pelados enteros, sin sal añadida, 15 oz
1 taza	Agua
1 cucharadita	Condimento italiano
3/4 cucharadita	Sal kosher
1/2 cucharadita	Ajo en polvo
8 onzas	Rotini (o fusilli), trigo integral
1/2 taza	Queso cheddar, extra fuerte
1/4 taza	Albahaca fresca, corte de cinta

Equipo

- Sartén grande, de lado alto
- Cuchillas de chef
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cuchara de madera
- Tazón grande
- Guantes (para manipular carne de vacuno)



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

SESIÓN 5: Recetas



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



Sartén de Carne Molida y Pasta, cont.

Método

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la carne de res, los champiñones y la cebolla y cocine, revolviendo, hasta que la carne ya no esté rosada y el líquido de los champiñones se haya evaporado en su mayoría, de 8 a 10 minutos.
3. Agregue el tomate entero, el agua, el condimento italiano, la sal y el ajo en polvo. Machaca los tomates con el dorso de la cuchara de madera y mezcle.
4. Agregue la pasta.
5. Llévelo a ebullición. Cubra, reduzca el fuego y cocine, revolviendo una o dos veces, hasta que la pasta esté tierna y la mayor parte del líquido se absorba, de 16 a 18 minutos.
6. Espolvoree la pasta con queso, cubra y cocine hasta que el queso se derrita, de 2 a 3 minutos más. Decore con albahaca, si desea.

Consejos útiles:

- Cocine la carne y las verduras sin pasta ni agua agregada. Guarde la mezcla por separado en el refrigerador durante un máximo de 3-4 días y agregue pasta recién cocida según sea necesario.
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo.



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

SESIÓN 5: Recetas

Educación para el paciente



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Brócoli de Mantequilla de Ajo y Hierbas

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Ingredientes

2 cucharadas	Mantequilla (sin sal) o aceite de canola
1 cucharada	Agua
1 unidad	Cabeza de brócoli, cortada en floretes de tamaño igual
1 cucharadita	Ajo en polvo
1 cucharadita	Condimento Italiano
½ cucharadita	Sal kosher
¼ cucharadita	Pimienta, molida

Equipo

- Tazón apto para microondas
- Tapa o toalla de papel
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Cuchara de madera o espátula de goma



Escanee este código para ver un video sobre este tema

SESIÓN 5: Recetas

Educación para el paciente



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

nourish



Brócoli de Mantequilla de Ajo y Hierbas, cont.

Método

1. Coloque el aceite (o mantequilla), el agua y las verduras en un tazón apto para microondas
2. Agregue ajo, condimento Italiano, sal y pimienta
3. Cubra holgadamente con la tapa o una toalla de papel húmeda
4. Cocine en alto en el microondas durante 3 minutos, verifique para la cocción deseada
5. Continúe cocinando en intervalos de 1 minuto hasta que las verduras alcancen la textura deseada
6. Revuelva bien antes de servir para cubrir uniformemente las verduras el condimento

Consejos útiles

- Cocine durante 3-4 minutos para verduras crujientes y cocine 5-6 minutos verduras más suaves
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- Omita la sal si usa mantequilla salada o condimentos con sal

