

Pasta con Tomate y Albahaca

4 porciones

- 2 tazas de tomates o 1 (14.5 onzas) lata de tomates, picados
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 diente de ajo, picado
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 6 onzas de pasta espagueti delgado, crudo
- Queso Parmesano rallado (opcional)

1. En un recipiente mediano, mezcle los tomates, el albahaca, el ajo, la pimienta, y la sal.
2. Cocine la pasta usando las instrucciones del paquete, sin el aceite y la sal.
3. Escorra la pasta y añada la mezcla de tomates.
4. Sirva inmediatamente. Añada el queso Parmesano por encima si lo desea.

Datos de Nutrición por Porción: Calorías 190, Grasa Total 1.5 g (2% VD), Grasa Saturada 0 g (0% VD), Colesterol 0 mg (0% VD), Sodio 290 mg (12% VD), Total Carbohidratos 43 g (14% VD), Fibra Dietética 1 g (6% VD), Azúcares 6 g, Proteína 4 g, Vitamina A 4%, Vitamina C 15%, Calcio 6%, Hierro 10%.

Esta es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.



Nebraska ocupa el puesto No 44 entre 51 estados/DC en el consumo de frutas y verduras. (Origen: 2005 BRFSS)

En un esfuerzo para mejorar esta estadística, el 'Community Nutrition Partnership Council' (CNPC) está promoviendo, la campaña de "Pick a Better Snack" para aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska. Esta campaña se creó en Iowa, pero el CNPC la adaptó para ayudar a cubrir las necesidades de Nebraska. El CNPC está compuesto por profesionales de nutrición a través de todo el estado de Nebraska que tienen interés en mejorar la salud de las personas con un presupuesto limitado. Con su ayuda esperamos hacer llegar nuestro mensaje a más personas y así aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska.



Origen: <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov>

Fundada por el Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos 2008.

EL GRUPO ROJO



Comer una variedad de frutas y verduras del grupo **ROJO** puede ayudar a mejorar la memoria, retrasar la vejez y mantener el sistema urinario sano. También puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

Frutas **ROJAS**

- Naranja Roja
- Cerezas
- Granada
- Frambuesas
- Manzanas Rojas
- Toronjas Rojas
- Uvas Rojas
- Peras Rojas
- Fresas
- Sandía



Verduras **ROJAS**



- Remolachas
- Col Rojo
- Rábanos
- Cebollas Rojas
- Chile Morrón o Pimentón Rojo
- Papas Rojas
- Ruibarbo/Rhubarb
- Tomates

Frijoles y Granos **ROJOS**

- Frijoles Rojos
- Lentejas Rojas
- Frijoles Pinto Rojo



¡Todas las frutas y verduras son buena fuente de fibra y nutrientes!