



PASTA CON CARNE, TOMATE Y REPOLLO RIZADO

Ingredientes:

- 5 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de mostaza
- 1 lb de bistec redondo de res magro, picado en cubos
- 1 caja (13.25 oz) de pasta rotini integral
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cebolla amarilla mediana, picada en cuadrillos
- 1 lata (14.5 oz) de tomates picados sin sal añadida, escurridos
- 4 tazas de repollo rizado picado
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas de condimento italiano

30 Min | Porciones 8

Preparación:

1. En un tazón mediano, mezclar el ajo y la mostaza. Agregar la carne y mezclar bien. Poner a un lado.
2. Preparar la pasta según las instrucciones de la caja. Escurrir el agua.
3. Rocíar aceite en un sartén grande y hondo y calentar a fuego alto. Añadir la carne y la cebolla. Cocinar por 5-7 minutos o hasta que la carne esté lista.
4. Añadir los tomates y el repollo. Cocinar por 3-5 minutos.
5. Agregar el yogur, el queso y el condimento italiano. Reducir a fuego lento y cocinar por 5 minutos. Añadir la pasta, mezclar bien y servir.

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción (296g)	
Cantidad por porción	
Calorías	330
% Valor Diario*	
Grasa Totales 6g	8%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 40mg	13%
Sodio 180mg	8%
Carbhidrato Total 46g	17%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 26g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 135mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 531mg	10%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?



Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

