

TUSCAN STEAK PASTA

Ingredients:

- 5 cloves garlic, minced
- 1 Tbsp Dijon mustard
- 1 lb lean round steak, cubed
- 1 (13.25 oz) box whole-wheat rotini pasta
- Non-stick cooking spray
- 1 medium yellow onion, diced
- 1 (14.5 oz) can no-salt-added diced tomatoes, drained
- 4 cups chopped kale
- 1 cup plain non-fat Greek yogurt
- 1/2 cup grated parmesan
- 2 tsp Italian seasoning

Preparation:

1. In a medium bowl, stir together garlic & mustard. Add steak & stir to coat. Set aside.
2. Prepare pasta according to package directions. Set aside.
3. Lightly coat a large, deep skillet with cooking spray & heat on medium-high. Add onion & steak. Cook 5-7 minutes or until steak is cooked through.
4. Add tomatoes & kale. Cook 3-5 minutes or until kale is wilted.
5. Stir in yogurt, parmesan & Italian seasoning. Reduce heat to low & cook 4-5 minutes. Add pasta to skillet, stir to combine & serve.

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(296g)
Amount per serving	
Calories	330
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 135mg	10%
Iron 4mg	20%
Potassium 531mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Are calories & sodium close to a match?

LOW-SODIUM
1 for 1
RECIPE

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



PASTA CON CARNE, TOMATE Y REPOLLO RIZADO

Ingredientes:

- 5 dientes de ajo, picados
- 1 cda de mostaza
- 1 lb de bistec redondo de res magro, en trozos
- 1 caja (13.25 oz) de pasta rotini integral
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cebolla amarilla mediana, en cubitos
- 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

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. Rociar 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 cocido.
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.

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(296g)
Cantidad por porción	
Calorías	330
	% Valor Diario*
Grasa Total 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 cuánto un 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?

BAJA EN SODIO
1 por 1
RECETA

Este receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

ELIGE
COCINAR
EN CASA