

BEEF PASTA BOLOGNESE

Ingredients:

- 1 lb 90/10 lean ground beef
- 1 medium onion, diced
- 3 cloves garlic, minced
- 1 celery rib, diced
- 1 (10 oz) bag matchstick carrots
- 1 (6 oz) can no-salt-added tomato paste
- 1 Tbsp Zesty Italian Seasoning*
- 1/4 cup minced fresh basil
- 1 (32 oz) carton unsalted beef broth
- 1 cup 1% low-fat milk
- 1 (16 oz) box whole-wheat penne pasta
- 1 cup shredded parmesan cheese, divided

Preparation:

1. In a large stockpot, add beef, onion & garlic. Cook 8-10 minutes or until cooked through, crumbling meat throughout.
2. Add celery, carrots, tomato paste, Italian seasoning & basil. Mix well. Cover & cook 3-4 minutes.
3. Add broth & milk. Bring to a boil. Reduce heat to medium-low & add pasta. Cook 15-20 minutes or until pasta is cooked, stirring occasionally.
4. Remove from heat & stir in 3/4 cup parmesan cheese. Serve topped with remaining parmesan.

40 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(346g)
Amount per serving	
Calories	400
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 55g	20%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 26g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 176mg	15%
Iron 4mg	20%
Potassium 888mg	20%

* 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?



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 BOLOÑESA CON CARNE DE RES

Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 cebolla mediana, en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 tallo de apio, en cubitos
- 1 bolsa (10 oz) de zanahorias ralladas
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 cda de Condimento Italiano Picante*
- 1/4 taza de albahaca fresca, picada finamente
- 1 cartón (32 oz) de caldo de res sin sal añadida
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1 caja (16 oz) de pasta penne integral
- 1 taza de queso parmesano rallado, dividida

Preparación:

1. En una olla grande, añadir la carne de res, la cebolla y el ajo. Cocinar 8-10 minutos o hasta que la carne esté bien cocida, desmenuzando por completo.
2. Añadir el apio, las zanahorias, la pasta de tomate, el condimento italiano y la albahaca. Mezclar bien. Cubrir y cocinar 3-4 minutos.
3. Añadir el caldo y la leche. Llevar a hervor. Reducir el fuego a medio-bajo y añadir la pasta. Cocinar 15-20 minutos o hasta que la pasta esté cocida, revolviendo ocasionalmente.
4. Retirar del fuego y añadir 3/4 taza de queso parmesano. Servir con el queso parmesano restante.

40 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(346g)
Cantidad por porción	
Calorías	400
	% Valor Diario*
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 45mg	15%
Sodio 330mg	14%
Carbhidrato Total 55g	20%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 8g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 26g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 176mg	15%
Hierro 4mg	20%
Potasio 888mg	20%

*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?



Esta 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