

Cheesy Pasta with Summer Veggies

What you need:

Utensils:

- Cutting board & knife
- Measuring cups & spoons
- Large skillet
- Stirring spoon

Ingredients:

- 4 cups assorted vegetables, fresh or frozen (sliced zucchini, chopped broccoli, peas, etc.)
- 1 cup fresh tomatoes, chopped and seeds removed
- 8 ounces whole-wheat pasta (rotini, bow tie, penne)
- 1½ tablespoons vegetable or olive oil
- 2 medium garlic cloves, minced or ¼ teaspoon garlic salt
- ½ cup onion, chopped (about ½ medium onion)
- 1 teaspoon dried Italian seasoning
- ¼ teaspoon salt
- ⅛ teaspoon black pepper
- ¼ cup parmesan cheese
- ½ cup shredded low fat mozzarella cheese

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Wash vegetables before cutting into them.
3. Cook pasta according to package directions. Drain water from cooked pasta and save ¼ cup of water.
4. Heat oil in a large skillet as pasta cooks. Add garlic and onion to skillet. Sauté over medium heat about 1-2 minutes or until soft.
5. Add any uncooked hard vegetables and cook for 3 minutes. Add soft vegetables and continue to cook. Add Italian seasoning, salt, and pepper. Add tomatoes last and cook until warm.
6. Add cooked drained pasta to the vegetables. Add a little of the water from the pasta if needed.
7. Add cheese to mixture. Stir until cheese is mostly melted.
8. Serve immediately.

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 20 minutes

Cost per serving: \$0.69

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cups
 Servings Per Container 6

| Amount Per Serving | |
|-------------------------------|----------------------|
| Calories 260 | Calories from Fat 60 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 7g | 11% |
| Saturated Fat 2.5g | 13% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 10mg | 3% |
| Sodium 260mg | 11% |
| Total Carbohydrate 39g | 13% |
| Dietary Fiber 6g | 24% |
| Sugars 4g | |
| Protein 12g | |
| Vitamin A 25% | • Vitamin C 50% |
| Calcium 15% | • Iron 15% |

Note: Add protein to this dish by stirring in cooked beans, meat, or fish.



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.
 Revised: June 9, 2016

Pasta de Queso con Verduras de Verano

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla de cortar y el cuchillo
- Tazas y cucharas de medir
- Sartén grande
- Agitacón cuchara

Ingredientes:

- 4 tazas de variado verduras, frescos o congelados (calabacín rodajas, brócoli pica dos, guisantes)
- 1 taza tomates frescos, picados y sin semillas
- 8 oz. pasta integral (rotini, pajarita, penne)
- 1½ cucharadas vegetal o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo medianos, picados o sal ¼ de cucharadita de sal de ajo
- ½ taza de cebolla, picada (aproximadamente ½ cebolla mediana)
- 1 cucharadita italiano condimento
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negro
- ¼ taza de queso parmesano
- ½ taza de queso mozzarella baja en grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Drene el agua de la pasta cocida y guardar ¼ taza de agua.
3. Caliente el aceite en una sartén grande como cocineros de pasta. Agregue el ajo y la cebolla a la sartén. Sofría a fuego medio unos 1-2 minutos o hasta que estén blandas.
4. Agregue las verduras duras crudas y cocinar por 3 minutos. Añadir las verduras suaves y continuar la cocción. Agregar el condimento italiano, la sal y la pimienta. Agregue los tomates y cocine hasta pasados caliente.
5. Agregue la pasta cocida drenado para las verduras. Añadir una pequeña parte del agua de la pasta, si es necesario.
6. Añadir a la mezcla de queso. Revuelva hasta que el queso se derrita en su mayoría.
7. Servir inmediatamente.

Nota: Añadir proteína a este plato de agitación en los frijoles cocidos, carne o pescado

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Costo por porción: \$0.69

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 ½ tazas

Porciones en el paquete 6

| Cantidad por porción | |
|-----------------------------|----------------------|
| Calorías 260 | Calorías de grasa 60 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 7g | 11% |
| Grasa saturada 2.5g | 13% |
| Ácido graso <i>trans</i> 0g | |
| Colesterol 10mg | 3% |
| Sodio 260mg | 11% |
| Total de carbohidratos 39g | 13% |
| Fibra dietética 6g | 24% |
| Azúcares 4g | |
| Proteínas 12g | |
| Vitamina A 25% | • Vitamina C 50% |
| Calcio 15% | • Hierro 15% |



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.