

Receta de almuerzos/ cenas basados en granos integrales

Olla de Cocción Lenta

Minestrone de tres frijoles



Ingredientes:	Costo Aprox.*
3 cucharadas soperas de aceite de canola	\$0.25**
1 cebollita de cambray picada	\$0.59
3 zanahorias medianas picadas	\$0.50
3 tallos de apio picados	\$0.50
3 dientes de ajo picados	\$0.26
1 calabaza grande cortada en cubos	\$0.99
10 oz de espinaca congelada	\$1.29
4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio y 4 tazas de agua	\$2.99
1 lata de 15 oz de frijol rojo bajo en sodio, drenado y enjuagado	\$1.09
1 lata de 15 oz de frijol blanco bajo en sodio, drenado y enjuagado	\$1.09
1 lata de 15 oz de garbanzos, drenados y enjuagados	\$1.09
1 lata de 15 oz de tomate en cubos, agregar el jugo	\$1.09
1 lata de 15 oz de puré de tomate sin sal, agregar el jugo	\$1.09
1 cucharada soperas de sazón italiano, pimienta al gusto	\$0.25**
2/3 de taza de queso parmesano rallado	\$0.81
4 oz de pasta de grano integral corta (orzo, macarrón, conchitas, etc)	\$0.96
Total	\$14.84

raciones: 10 Costo por ración: \$ 1.48

*Basado en los precios del sitio web de Peapod.

**Los precios de condimentos y especias son calculados a 25 céntimos por cada uso.

Preparación: Encienda la olla de cocción lenta y llévela a temperatura alta, caliente el aceite, y ponga a freír la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo durante 30-60 minutos (opcional, para quien le guste la cebolla más tierna). Agregue el resto de los ingredientes, menos la pasta y el queso, y cocine en temperatura baja por 8 horas (ó 4 en temperatura alta). Una hora antes de servir, añada el orzo y el queso parmesano. ¡Buen provecho!

Información Nutricional por una ración de 1 ½ taza

Calorías:	318	Vitaminas/Minerales	
Grasa:	8g	Vitamina A:	136%
Grasa Saturad:	2g	Vitamina C:	33%
% del total diario:	9%	Calcio:	24%
Carbohidratos:	48g	Iron:	30%
Fibra:	13g	Excelente fuente (20% o más de la IDR*) de: Vitamina A, C, y K, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Vitamina B6, Folato, Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio, Cobre, Manganeseo, y Selenio	
Sodio	320mg		
Proteína:	18g	Buena fuente (10% o más de la IDR*) de: Zinc	

basada en una dieta de 2000 calorías

www.nurtureyourfamily.org

