

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS



RACIÓN: 4 NIÑOS ENTRE 4-6 AÑOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS DE PREPARACIÓN

DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

200 g Calabacín

400 g tomate maduro

60 g Cebolla

80 g Pimiento rojo y verde

1 diente de ajo

100 g zanahoria

20 ml AOVE

Pasta integral 200 g (50 g por persona/en seco)

PREPARACIÓN

1. En primer lugar hay que lavar todas las verduras bien, a continuación procedemos a trocearlas bien
2. Ponemos una sartén al fuego y añadimos la cebolla con AOVE, la ponemos a fuego lento y esperamos que la cebolla se poche bien
3. Una vez pochada la cebolla, se agrega los pimientos y la zanahoria, dejando que se cocine a fuego lento, una vez estén listos se añade el calabacín
4. El tomate será el último que se añade porque se hace muy rápido
5. Si al niño no le gustan las verduras enteras, éstas se pueden triturar consiguiendo así una salsa de verduras homogéneas
6. En un cazo ponemos agua, cuando empiece a hervir añadimos la pasta integral (macarrones, espaguetis...)
7. Dejamos cocer durante unos 8-10 minutos, retiramos la pasta y comprobamos que esté bien cocida
8. Escurremos la pasta y le agregamos las verduras
9. Podemos añadir queso Tierno manchego rallado (se debe rallar, no comprarlo ya rallado)

Valoración nutricional

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]	270	2140	12,6
Proteínas [g]	9	36	25,0
Calcio [mg]	38,2	800	4,8
Fósforo [mg]	143	700	20,5
Magnesio [mg]	40,5	180	22,5
Hierro [mg]	1,8	10	18,2
Zinc [mg]	0,99	10	9,9
Yodo [µg]	11,7	130	9,0
Flúor [µg]	13,8	1500	0,9
Selenio [µg]	33,4	30	111,3
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,14	0,86	16,5
Vit. B2 Riboflavina [r]	0,14	1,3	10,7
Vit. B6 Piridoxina [m]	0,29	1,1	26,5
Vit. B12 Cianocobala	0	1,7	0,0
Eq. Niacina [mg]	4,1	14,1	29,0
Ac. Fólico [µg Activid	46,3	250	18,5
Vit. C Ac. Ascórbico	66,7	55	121,3
Ac. Pantoténico [mg]	0,77	4	19,2
Biotina [µg]	3,9	14	27,6
Vit. A [µg Eq. de reti	191	700	27,3
Vitamina D [µg]	0	5	0,0
Vit. E [mg Eq. de alfa	1,8	8	22,3
Vitamina K [µg]	14,3	30	47,6