



Pasta

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Hierva 4-6 cuartos de agua por cada una libra de pasta. Intente que la pasta no se pegue a los lados.
- Agregue unas cucharadas de sal y continúe revolviendo suavemente.
- Tome la pasta a la mitad de la cocción para ver si está "al dente". Al dente significa firme al morder.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- La pasta cocida puede guardarse en el refrigerador durante 3 días o en el congelador durante 2 meses.
- La pasta no cocida se puede guardar en la alacena por hasta 1 año.

1 DATOS NUTRICIONALES

- La pasta blanca es un grano refinado al cual se le quita la fibra y muchos nutrientes. Hay muchas formas en que puede agregar nutrientes a la pasta. Puede agregar una proteína que elija, puede agregar hierbas y aderezos frescos y puede agregar verduras para obtener su fuente de fibra.

Go!

Escanee el código QR para saber más.



El USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Para más información sobre SNAP y cómo solicitarlo, llame al 832-369-9390.