



### *Fideos con Brócoli (Pasta with Broccoli)*

4 tazas de brócoli cortado o 20 onzas de brócoli congelado  
6 onzas de espagueti 1 cucharada de aceite  
2 dientes de ajo, bien picado 1/8 cucharadita de pimienta, si quisiera  
4 tomates grandes y maduros (~2 libras), pelados, deshuesados y cortados,  
o 1 lata grande (28 onzas) de tomates, cortados, o 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate

- Cocine el espagueti según las instrucciones del paquete, excepto omita la adición de la sal. Escorra bien y ponga en un recipiente grande para servir.
- Cocine el brócoli en bastante agua para cubrirlo. Cocine hasta que estén tiernos, 2-3 minutos. Escorra y deje a un lado.
- En otra cacerola, caliente el aceite a fuego lento por 30 segundos, luego agregue el ajo y cocine, sin tapa, hasta que se doren (~ 3 minutos). Añada los tomates y la pimienta, si quisiera. Cocine a fuego lento, sin tapa, durante 15 minutos.
- Agregue el brócoli cocido a la salsa caliente, mezclando para calentar por todo. Vierta sobre los espaguetis.



### *Ejotes (Judíos Verdes) al Estilo Español (Spanish Style Green Beans)*

2 tazas de ejotes (judías verdes) frescas, enjuagados y con puntas quitadas,  
o 1 lata (16 onzas) de ejotes  
1/4 taza de cebolla, cortada 1/2 taza de pimiento verde, cortado  
1 cucharadita de margarina 2 tomates medianos, cortados  
1/4 cucharadita de albahaca 1/4 cucharadita de pimienta

Si use ejotes frescos, cubra y cocine ejotes en 1/4 taza de agua hirviendo hasta que estén tiernos (~5 minutos). Escorra los ejotes. Si use ejotes enlatados, solamente escorra los ejotes. En otra cacerola, cocine la cebolla y pimiento verde en margarina hasta que estén tiernos. Agregue los tomates, la albahaca, la pimienta y los ejotes. Mezcle bien. Caliente por todo.



### Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 267	15% de calorías de grasa
Grasa total 5g	Sodio 361mg
*Vitamina A 39%	*Vitamina C 145%
*Calcio 13%	*Hierro 21%

\*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,  
Noviembre 2003  
Folleto FDNS-NE-SP 854

### Datos de Nutrición usando frijoles enlatados

---

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 52	21% de calorías de grasa
Grasa total 1g	Sodio 19mg
*Vitamina A 10%	*Vitamina C 58%
*Calcio 4%	*Hierro 6%

\*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,  
Noviembre 2003  
Folleto FDNS-NE-SP 854