



## Salsa para Pasta en la Olla de Cocimiento Lento

¡Los sabores se mezclan cuando se cocinan todo el día!


### Ingredientes:

- 1 libra de carne molida o carne de cerdo
  - 1/2 cebolla mediana, picada
  - 1/2 ají pimentón, picado
  - 3 zanahorias, rebanadas
  - 1 calabacín, rebanado y en cuartos
  - 2 clavos de ajo, picados
  - 2 latas de salsa de tomate de 15 onzas
  - 1 lata de tomates picados de 15 onzas
  - 1/2 cucharadita de albahaca seca\*
  - 1/2 cucharadita de orégano seco\*
  - 1/2 cucharadita de tomillo\*
  - pasta cocida
- \*O substituya las 3 especias por 2 cucharaditas de sazón italiana

### Procedimiento:

#### ¡Acuérdese lavarse las manos!

1. Cocine la carne sobre la estufa hasta que esté bien cocida. Cuélele el líquido y ponga la carne en la olla de cocimiento lento.
2. Agréguele los vegetales y las hierbas, y revuelva para combinar los ingredientes.
3. Cocínela a fuego lento de 6 a 8 horas o a fuego alto de 3 a 4 horas.
4. Sírvala sobre la pasta cocida con queso rayado, si lo desea

 **Consejos Útiles:** Puede comenzar a preparar este plato temprano preparando los vegetales el día anterior, cúbralos y guárdelos en el refrigerador en la noche. Usted también puede cocinar la carne el día anterior y mantenerla cubierta en el refrigerador. ¡En la mañana, ponga todos los ingredientes en la olla de cocimiento lento y pronto tendrá una comida deliciosa!

Hay otros ingredientes que se pueden agregar a la salsa para darle un sabor adicional. Pruebe los hongos, el brócoli, el apio o el pepperoni.

Si los tomates están en la temporada, substituya los frescos por los de la lata. Dos grandes o 3 tomates medianos son igual a una lata de 15 onzas.

## Slow Cooker Pasta Sauce

Flavors blend when cooked all day!


### Ingredientes:

- 1 pound lean ground beef or pork
  - 1/2 medium onion, chopped
  - 1/2 bell pepper, chopped
  - 3 carrots, sliced
  - 1 zucchini, sliced and quartered
  - 2 cloves garlic, diced
  - 2 cans (15-ounce) tomato sauce
  - 1 can (15-ounce) diced tomatoes
  - 1/2 teaspoon dried basil \*
  - 1/2 teaspoon dried oregano\*
  - 1/2 teaspoon dried thyme\*
- \*Or substitute 2 teaspoons dried Italian seasoning for the 3 spices
- Cooked pasta

### Directions:

#### Remember to wash your hands!

1. Cook meat on stovetop until browned thoroughly. Drain off liquid and place meat in slow cooker.
2. Add vegetables and herbs, and stir to combine ingredients.
3. Cook on low setting 6 to 8 hours or high 3 to 4 hours.
4. Serve over cooked pasta and top with shredded cheese, if desired

 **Helpful Hints:** Get a head start on this dish by preparing the vegetables the day before, cover and store in the refrigerator overnight. You can also brown the meat the day before and keep covered in the refrigerator. In the morning, put all ingredients in the slow cooker and you're on your way to a delicious meal!

Other ingredients may be added to the sauce for extra flavor. Try mushrooms, broccoli, celery or pepperoni.

If tomatoes are in season, substitute fresh for canned. Two large or 3 medium size tomatoes would equal one 15-ounce can.



**Consejos de Seguridad:** Refrigere o congele las sobras en un período de 2 horas después de haberse cocinado. Divida la salsa de la pasta en envases anchos no mayor de 2 pulgadas (5 cm) de hondo; refrigere o congele inmediatamente. Esto es importante para que la salsa se enfríe rápidamente así limitando el crecimiento de la bacteria.

Caliente todas las sobras a 165 grados para asegurarse que la comida está segura para comer.

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción: 1 taza (380g)	
Porciones 6	
Cantidad Por Porción	
Calorías 180	Calorías de Grasa 30
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 3g	5%
• Grasa Saturada 1g	5%
<b>Colesterol</b> 40mg	13%
<b>Sodio</b> 900mg	38%
<b>Carbohidrato Total</b> 20g	7%
• Fibra Dietética 5g	21%
• Azúcares 11g	
<b>Proteína</b> 19g	
Vitamina A 100%	• Vitamina C 60%
Calcio 6%	• Hierro 20%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada	< 20g 25g
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

### Equipo para Niños

- tabla para cortar
- cuchillo afilado
- pelador de vegetales
- abridor de latas
- olla de cocimiento lento
- cucharas de medidas
- cucharón
- sartén

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

### Sugerencia del Cocinero

- Salsa de Pasta en la Olla de Cocimiento Lento
- espaguetis
- guisantes verdes (chícharos)
- medio durazno
- leche baja en grasa



**Safety Tips:** Refrigerate or freeze leftovers within 2 hours of cooking. Divide pasta sauce into shallow containers no more than 2 inches deep; refrigerate or freeze immediately. This is important so the sauce cools quickly, limiting bacterial growth.

Reheat all leftovers to 165 degrees to make sure food is safe to eat.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (380g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 900mg	<b>38%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>21%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin A 100%	• Vitamin C 60%
Calcium 6%	• Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Kids' Tool Kit

- Cutting board
- Sharp knife
- Vegetable peeler
- Can opener
- Slow cooker
- Measuring spoons
- Spoon
- Skillet

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

### Chef's Choice

- Slow Cooker Pasta Sauce
- Spaghetti
- Green beans
- Peach half
- Low fat milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.