



**WIC...**

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

## **Pasta de Trigo Entero**

La pasta de trigo entero es una buena fuente de fibra, vitamina B y una variedad de minerales. Disfrute de la pasta de trigo entero mezclada con su salsa favorita o bien, como ensalada de pasta.

### **Para comprar pasta de trigo entero...**

- Elija productos de pasta de trigo entero que como primer ingrediente listen “harina de trigo entero”, o bien, “sémola de trigo duro.”
- Elija de entre una gran variedad de formas y tamaños.
- Verifique que la fecha de caducidad del producto no se haya vencido.

### **Para almacenar la pasta de trigo entero...**

- Almacene la pasta de trigo entero en un contenedor hermético después de abrirla.
- Mantenga la pasta sin cocer dentro de la alacena hasta por 6 meses.
- Almacene la pasta cocida durante 3-5 días en el refrigerador.

### **Para disfrutar la pasta de trigo entero...**

- Llene 1 olla con 1 cuarto de galón de agua por cada taza de pasta seca y póngala a hervir.
- Añada pasta al agua hirviendo y cocine durante 6 minutos, o hasta que la pasta quede blanda, pero aún firme.
- Escorra y enjuague con agua fría para detener la cocción.
- Una taza de pasta seca rendirá 2 tazas de pasta al cocerla.

**Comas más granos enteros.**

**Consuma más fibra.**



# Macarrones con queso

<http://www.cdph.ca.gov>

Rinde  
8  
raciones

Esta receta lleva cuatro de los alimentos del programa WIC: Coliflor, pasta de trigo entero, leche y queso.

## Ingredientes...

- 1 cabeza de coliflor, cortada en ramitos
- 1 libra de pasta de macarrones de grano entero
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- ¼ taza de harina
- 2½ tazas de leche baja en grasa o descremada
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 tazas de queso tipo sharp cheddar, rallado
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones...

1. Ponga a hervir la mitad de una olla grande con agua. Añada la coliflor y cocine durante 3 minutos, o hasta que quede crujiente y suave. Con una cuchara perforada, pase la coliflor a un tazón grande.
2. En la misma olla grande, cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra y agregue la pasta al tazón con la coliflor.
3. En otro molde grande, derrita la mantequilla o margarina a fuego medio.
4. Agregue y bata la harina, cocine durante 1 minuto. Bata leche e incorpórela hasta que esté espesa, aproximadamente 5 minutos. Agregue y bata la mostaza. Retire de la flama.
5. Agruegue el queso y revuelva, sazone con sal y pimienta.
6. Mezcle la salsa de queso con la coliflor y la pasta.

## Información nutricional...

Calorías 413, Grasa 14gm, Carbohidratos 54 gm, Proteína 18gm, Fibra 7gm

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo trataremos de comer espagueti de grano entero con nuestra salsa favorita.
- Mi familia y yo trataremos de comer pasta rotini de grano entero en una sopa.
- Otras ideas: \_\_\_\_\_



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte  
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición  
[www.ncdhhs.gov/espanol](http://www.ncdhhs.gov/espanol) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.