

Platillos con fideos largos (*Spaghetti*)



El fideo largo es un tipo de pasta. Tiene un bajo contenido de grasa, pero alto de carbohidratos, que son nutrientes que el cuerpo requiere para obtener energía. La pasta es también fuente de muchas vitaminas del grupo B.

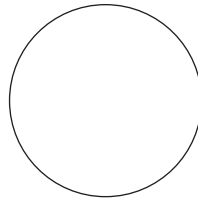
Usos

Puede utilizar los fideos largos como parte de un platillo principal, o como una rica guarnición. Cuando se cocina, 1 libra de pasta sin cocer rinde aproximadamente 9 tazas. Una porción es ½ taza.

Manera de medir

Una porción de 1 pulgada de diámetro de fideo sin cocinar (ver ilustración de la derecha) rendirá más o menos 2 tazas de fideos cocidos (4 porciones de ½ taza, cada una).

Si cocina más fideos de los necesarios puede conservar el sobrante en el refrigerador.



Manera de cocinarse

Para cocinar fideo largo, haga hervir agua (si cocina 1 libra de fideo necesitará por lo menos 8 tazas de agua).

Agregue los fideos largos todavía sin cocinar y revuélvalos. Nuevamente haga hervir el agua y cuézalos durante el tiempo que indica el paquete. Los fideos estarán listos cuando estén totalmente cocinados pero firmes.

Tenga cuidado de no cocinarlos demasiado, porque se harán demasiado suaves.

Almacenamiento

Conserve los fideos largos sin cocinar en un sitio fresco y seco. Para asegurar su mejor sabor utilícelos antes de que transcurra un año.

La pasta cocida que sobre deberá guardarse en el refrigerador en un envase cerrado y utilizarse antes de 3 días.

Para evitar que la pasta cocida se pegue cuando se refrigere, añada una pequeña cantidad de aceite vegetal a la pasta cocida.

Fideos sopeados (rinde 5 porciones)

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de res o pavo
- 1 cebolla pequeña, picada (si gusta)
- 1 ó 2 dientes de ajo, picados (si gusta)
- 1 lata de 10.75 onzas de crema de champiñones
- 1 lata de 10.75 onzas de sopa de tomate
- 4 tazas de fideos cocidos y calientes
- 1 cucharadita de orégano seco (si gusta)
- 1 cucharadita de albahaca seca (si gusta)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En una sartén grande dore la carne molida de res o pavo; escurra el exceso de grasa.
3. Añada la cebolla y el ajo picados y las sopas a la carne molida. Si la salsa está demasiado espesa, añada una pequeña cantidad de agua.
4. Haga hervir la salsa, luego reduzca la temperatura y hierva a fuego bajo durante 10 minutos aproximadamente, agregue agua cuando sea necesario. Añada el orégano y la albahaca y cueza a fuego lento durante 10 minutos.
5. Sirva la salsa sobre los fideos cocidos y calientes.

Consejo: Para ahorrar dinero, adquiera las latas de sopa de la marca de la tienda en la que hace sus compras. Una vez que mezcle la sopa con los demás ingredientes, su familia no notará la diferencia.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Texas A&M AgriLife Extension Service AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.