

## Pasta e Fagioli



### Sirve:

8 raciones de aproximadamente 1 ½ taza (210g) cada una

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover  
3 Qt./2.8 L Perforated Basket  
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Tracey Sweeney

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta es una gran receta de pasta para prepararel día anterior, ya que los ingredientes tienen tiempo para mezclarse bien y el sabor se realza. Es fácil y rápido de preparar haciendola ideal para gente con prisa.

15 onzas de  
alubias rojas, con líquido  
(425  
g)

15 onzas de  
alubias blancas grandes, con líquido  
(425  
g)

15 onzas de  
salsa de tomate  
(425  
g)

4 tazas de  
caldo de pollo, bajo en sodio  
(950  
ml)

1 cucharada de  
pasta de tomate  
(16  
g)

1 ½ cucharadita de  
ajo en polvo  
(4  
g)

1 cucharadita de  
orégano  
(1  
g)

1 cucharadita de

albahaca

(1

g)

½ cucharadita de  
pimienta negra

(1

g)

1 ½ cucharadita de  
sal marina

(9

g)

**Preparación :**

1. Pon 3 tazas (700 ml) de agua en la olla y coloca el utensilio para vapor.
2. Deshaz la carne picada en el utensilio para vapor, tapa la olla y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura y cocina 20 minutos, o hasta que la carne deje de estar rosa.
3. Pon todos los ingredientes en el asador, menos la pasta y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja la temperatura y cocina 35 minutos.
4. Antes de servir, añade la pasta y mezcla bien. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 413
<b>Grasa Total:</b> 11g
<b>Grasa</b> 4g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 39mg
<b>Sodio:</b> 1082mg
<b>Carbohidratos:</b> 52g
<b>Fibra</b> 9g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 8g
<b>Proteína:</b> 26g