

Todas las  
**buenas recetas**  
comienzan con

**LA MODERNA**®

CHEF *Cropeza*

### **La Pasta**

Un tesoro culinario repleto  
de beneficios y sabores

### **El rol esencial**

de la pasta en la nutrición infantil

### **Pasta La Moderna®**

Un platillo para todo momento

### **La Moderna®**

Una empresa con más de  
100 años de sabor familiar

**LA MODERNA**®

**LA MODERNA**®

SPAGHETTI



# •• Carta •• editorial

## ¿Quieres disfrutar de platos de pasta deliciosos y sabrosos sin complicarte con largas listas de ingredientes?

---

En esta versión te compartimos mas de 50 deliciosas recetas con solo 10 ingredientes; perfecto para ti que buscas preparar comidas rápidas, fáciles y llenas de sabor con ingredientes básicos que se encuentran comúnmente en la despensa.

En este recetario, descubrirás una amplia variedad de recetas de pasta que han sido diseñadas por el Chef Oropeza para brindarte sabores auténticos y deliciosos. Ya sea que prefieras los clásicos tradicionales o estés buscando opciones más innovadoras, te guiará a través de recetas claras y concisas que se pueden preparar rápidamente.

Además, encontrarás consejos útiles sobre los básicos para pararar tus platillos, cómo incluir la pasta de manera creativa para la alimentación de los niños y adolescentes, hasta cómo personalizarlos platos según el momento que las vas a consumir.

Con este recetario en tus manos, ahorrarás tiempo y dinero, sin sacrificar el sabor ni la calidad de tus platos de pasta.

CHEF *Oropeza*

•• **TODO!** ••  
*Comienza con*





# •:Índice:•

## RECETAS

### MIS FAVORITAS

Pasta caprese	9
Pasta bloody mary	11
Spaghetti con salsa Alfredo de coliflor	13
Spaghetti boloñesa	15
Codo en salsa cremosa con chipotle y queso	17
Pasta cremosa de espinacas al ajo	19
Pasta carbonara	21
Pasta con cebollas caramelizadas y acelgas	23
Espiral con champiñones a la crema	25
Pasta fría al pesto	27

### SOPAS

Sopa de pasta con hongos, elote y calabaza	31
Sopa de municiones con poblano	33
Sopa de fideo	35
Sopa de engrane con pollo y espinacas	37
Sopa de pasta con champiñones	39

### PARA LA TEMPORADA DE CALOR

Ensalada de brócoli rostizado con pasta	43
Ensalada de pluma con queso y espinacas	45
Ensalada de pasta con hongos mixtos y garbanzo	47
Ensalada de pasta BLT	49
Jitomates rellenos de pasta con espinacas	51
Rollitos de calabacita con pasta y jocoque	53

### LAS BÁSICAS

Pluma con salchichas a la mexicana	57
Moño a la mexicana con mortadela	59
Conchitas con chuleta y lentejas	61
Tornillo con queso panela y champiñones	63
Moñito a la poblana	65
Codo salvaje con hongos	67
Pasta fácil parmesano limón	69
Coditos con queso y espinacas	71
Pasta cremosa de poblano con frutos secos y tocino	73
Tornillos con crema y atún	75
Codo con champiñones y atún	77

### NIÑOS

Tornillos con atún, chícharos y limón	85
Frascos de sopa de dinosaurios con vegetales y pollo	87
Rollitos de jamón rellenos con pasta y manzana	89
Fettuccine con brócoli y granos de elote amarillo	91
Canoas de calabacita con pasta y elote	93
Munición con leche y pasas	95
Pizza pasta	97
Sartén de pasta burger	99
Snack de pasta crunchy	101
Pasta unicornio a la mantequilla	103
Croquetas de pasta y queso	105
Duraznnos rellenos con ensalada de pasta y jamón	107

### EN FAMILIA

Fettuccine con chorizo y espinacas	113
Crujientes de spaghetti y parmesano con pesto de tomate	115
Plato de pasta con coles de bruselas y tocino	117
Pasta carbonara familiar	119
Refractario familiar de codo al chipotle	121
Spaghetti con calabacitas rostizadas y tomates	123
Fettuccine en salsa de chícharo y menta	125
Spaghetti con sardinas	127
Fusilli con salsa de champiñones y tocino	129
Fettuccine cremoso con dos quesos	131

## CONTENIDO EDITORIAL

6	La pasta, un tesoro culinario repleto de beneficios y sabores
80	El rol esencial de la pasta en la nutrición infantil
110	Pasta La Moderna, un platillo para todo momento
132	La Moderna, una empresa con más de 100 años de sabor familiar





# MIS FAVORITAS









# •: *La pasta* •:

## un tesoro culinario

repleto de

## *beneficios y sabores.*

La pasta es un alimento icónico, rendidor y muy versátil que ha conquistado el paladar de personas en todo el mundo. Se ha convertido en un pilar de la dieta global, y por buenas razones. No solo es deliciosa, sino que también ofrece una serie de beneficios nutricionales y opciones culinarias para todos los gustos y necesidades dietéticas.

## BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA PASTA

### Carbohidratos complejos

La pasta es una excelente fuente de carbohidratos complejos, que proporcionan una liberación de energía sostenida a lo largo del día. Es un alimento fundamental para quienes necesitan energía duradera, como atletas y estudiantes.

### Bajo en grasas y colesterol

La pasta, en su forma básica, es baja en grasas saturadas y colesterol, lo que la convierte en una opción más saludable para aquellos que buscan mantener una dieta equilibrada.

### Fibra y saciedad

La pasta integral y las variedades de granos enteros son ricas en fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión y proporciona una sensación de saciedad, lo que puede ser útil para controlar el apetito.

### Fuente de proteínas

Aunque no es una proteína completa en sí misma, la pasta se combina fácilmente con otros ingredientes para crear platos equilibrados y nutritivos.

### Vitaminas y minerales

La pasta contiene vitaminas del grupo B y minerales como hierro y magnesio, que son esenciales para el buen funcionamiento del organismo.





## TIPS PARA COCINAR LA PASTA PERFECTA

### 1. Escoge la pasta adecuada

Elige entre una variedad de formas y tamaños de pasta, desde spaghetti y fettuccine hasta codo y fideo, según tus preferencias y la receta que tengas en mente.

### 2. Sigue las instrucciones de cocción

Cada tipo de pasta tiene un tiempo de cocción recomendado que varía según su forma y grosor. Sigue las instrucciones del empaque para obtener una pasta perfectamente al dente.

### 3. Sala el agua

Agrega sal al agua hirviendo antes de cocinar la pasta. Esto realza su sabor y asegura que no quede insípida.

### 4. Remueve constantemente

Remueve la pasta ocasionalmente mientras se cocina para evitar que se pegue en el fondo de la olla.

### 5. Prueba la pasta

Antes de escurrir, prueba un poco de pasta para asegurarte de que esté en el punto de cocción que prefieras. Elige entre al dente (firme pero cocida) o más cocida según tus gustos personales.

### 6. Guarda un poco del agua de cocción

Antes de escurrir la pasta, reserva una taza del agua de cocción. Puede ser útil para ajustar la consistencia de la salsa o para añadir humedad a la pasta antes de servir.

### 7. Combina con salsas creativas

La pasta se lleva bien con una variedad infinita de salsas, desde la clásica salsa de tomate hasta la carbonara y las salsas de pesto. ¡Sé creativo con los ingredientes y sabores!



La pasta es una maravilla culinaria que ofrece beneficios nutricionales y posibilidades infinitas en la cocina. Con estos consejos, estarás listo para preparar platos deliciosos y reconfortantes que deleitarán a tus comensales y satisfarán tus necesidades nutricionales.









# Pasta caprese



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

15 minutos



**Porción recomendada**

1 taza de pasta

## Ingredientes

- 450g de tornillo tricolor La Moderna®
- 1 taza de queso panela en cubos
- 1 taza de tomate cherry en mitades
- ½ taza de hojas de albahaca grandes lavadas y desinfectadas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Combina el tornillo Tricolor La Moderna® junto con el resto de los ingredientes y sirve en una ensaladera o platón. Comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	508
Proteínas (g)	22
Lípidos (g)	14
Colesterol (mg)	63
HC (g)	69
Fibra (g)	3
Calcio (mg)	93
Sodio (mg)	186
Hierro (mg)	1
G. Saturadas (g)	7
G. Monoinsat (g)	2
G. Poliinsat. (g)	0

¡TODO!  
Comienza con







**¡TODO!**  
**Comienza**  
con

**LA MODERNA®**



# Pasta bloody mary



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
15 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

### Información nutrimental

Energía (Kcal)	327
Proteínas (g)	9
Lípidos (g)	13
Colesterol (mg)	7
HC (g)	43
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	31
Sodio (mg)	674
Hierro (mg)	5
G. Saturadas (g)	2
G. Monoinsat (g)	8
G. Poliinsat. (g)	2

## Ingredientes

- 200g de Moño La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de tomates cherry en mitades
- 2 tallos de apio
- ½ pimiento rojo picado
- ½ taza de aceitunas verdes en mitades
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharadita de jugo sazonador
- 1 cucharadita salsa picante
- 3 rebanadas de tocino crujientes y picadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre la pasta y mezcla con tomates cherry, apio, pimiento, y aceitunas. Combina en un frasco aceite de oliva, jugo de limón, salsa inglesa, jugo sazonador y salsa picante y agita hasta formar una emulsión. Sirve la ensalada y rocía con la vinagreta. Espolvorea con tocino crujiente, comparte y disfruta.









# Spaghetti con salsa Alfredo de coliflor



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
30 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	423
Proteínas (g)	14
Lípidos (g)	20
Colesterol (mg)	0
HC (g)	51
Fibra (g)	8
Calcio (mg)	104
Sodio (mg)	270
Hierro (mg)	6
G. Saturadas (g)	2
G. Monoinsat (g)	12
G. Poliinsat. (g)	4

## Ingredientes

- 200g de Spaghetti La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- 1 pieza de coliflor cortada en floretes y cocinada al vapor
- ¼ de taza de caldo de vegetales
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas perejil lavado desinfectado y picado
- 1 cucharadita de hojuelas de chile
- ½ taza de almendras tostadas y picadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite de oliva en un sartén, y agrega ajo y coliflor, cocina hasta que el ajo dore ligeramente y retira del fuego. Pasa todo a una licuadora junto con caldo, sal y pimienta y licua hasta obtener una salsa cremosa y suave sin tropiezos. Calienta la salsa Alfredo en un sartén y agrega spaghetti, mezcla bien para integrar. Sirve y espolvorea con hojuelas de chile, perejil picado y almendras picadas.





**¡TODO!**  
**Comienza**  
con

**LA MODERNA®**



# Spaghetti boloñesa



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
25 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza de salsa + 1 taza de pasta

## Información nutricional

Energía (Kcal)	629
Proteínas (g)	37
Lípidos (g)	26
Colesterol (mg)	84
HC (g)	59
Fibra (g)	4.8
Calcio (mg)	298
Sodio (mg)	537
Hierro (mg)	48
G. Saturadas (g)	10
G. Monoinsat (g)	5
G. Poliinsat. (g)	1.1

## Ingredientes

- 200g Spaghetti La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de mejorana seca
- 700g de carne de res molida
- 2 latas salsa de tomate
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de hojas de albahaca lavadas desinfectadas y picadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta un sartén grande a fuego medio, añade el aceite y cocina cebolla, ajos, tomillos y mejorana, hasta que la cebolla transparente; aproximadamente 6 minutos. Incorpora las carnes y deja sellar hasta que doren. Revuelve con el resto de los ingredientes que están en la sartén y vierte los tomates picados junto con el caldo. Deja que los líquidos hiervan, baja el fuego y cocina por 5 minutos más, hasta que la salsa se unifique y tenga una textura ligeramente pesada. Aumenta su sabor con sal, pimienta y hojas de albahaca. Sirve la pasta caliente y cubre con salsa. Comparte y disfruta.









# Codo en salsa cremosa con chipotle y queso



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 tazón

## Ingredientes

- 200g de Codo No.4 La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla rallada
- 1 diente de ajo rallado
- 1 cucharada de adobo de chipotle
- ½ taza de leche descremada
- 1 barra de queso crema en cubos a temperatura ambiente
- ½ taza de cacahuates tostados
- 2 cucharadas de hojas de cilantro lavadas y desinfectadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta la mantequilla en una olla y agrega cebolla, ajo y chipotle, cocina moviendo por unos segundos o hasta que estén aromáticos, añade la leche y el queso crema moviendo para integrar y formar una salsa espesa. Integra el codo cocinado y un poco de agua si la salsa es demasiado espesa. Sirve decorado con cacahuates y cilantro, comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	427
Proteínas (g)	14
Lípidos (g)	22
Colesterol (mg)	31
HC (g)	44
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	52
Sodio (mg)	263
Hierro (mg)	5
G. Saturadas (g)	8
G. Monoinsat (g)	8
G. Poliinsat. (g)	5





**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Pasta cremosa de espinacas al ajo



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutricional

Energía (Kcal)	320
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	13
Colesterol (mg)	26
HC (g)	39
Fibra (g)	2.2
Calcio (mg)	164
Sodio (mg)	314
Hierro (mg)	4.5
G. Saturadas (g)	5.6
G. Monoinsat (g)	4
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Fettuccine La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de espinacas picadas
- ½ taza de crema
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 cucharadita de hojuelas de chile
- ½ taza de agua de cocción de la pasta
- ½ taza de queso parmesano rallado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite y la mantequilla en un sartén y agrega el ajo, cocina unos segundos moviendo para evitar que cambien de color o se quemen. Agrega las espinacas picadas y cocina moviendo hasta que se reduzcan y tomen color verde intenso. Añade la crema, aumenta el sabor con sal, pimienta y las hojuelas de chile e incorpora. Vierte el fettuccine al sartén agrega el agua de la pasta y cocina lo suficiente para que se cubra por completo con la salsa. Sirve y espolvorea con queso parmesano. Comparte y disfruta.









# Pasta carbonara



**Porciones**

8 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 taza

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	538
Proteínas (g)	27
Lípidos (g)	12
Colesterol (mg)	298
HC (g)	77
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	171
Sodio (mg)	405
Hierro (mg)	76
G. Saturadas (g)	4
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	2

**Ingredientes**

- 500g de Spaghetti La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 5 cucharaditas de sal
- 4 yemas
- 2 piezas de huevos
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 100g de tocino ahumado grueso en cubos
- Una pizca de pimienta negra recién molida

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Cuela y reserva 1 ¾ de taza del líquido de cocción. Bate las yemas con los huevos y el queso parmesano; reserva. Cocina el tocino en un sartén de fondo grueso hasta que esté crujiente; reserva el tocino y el sartén con la grasa que soltó. Vierte 1 taza del agua de la pasta en la misma olla en donde cocinaste el tocino, añade la pasta y cocina revolviendo hasta que la pasta absorba la mayor parte del líquido. Agrega ¼ de taza restante del líquido que reservaste en la mezcla de huevo y vacía lentamente sobre la pasta y cocina sin dejar de mover hasta que el queso se funda y la salsa espese. Aligera la salsa con un poco del restante del agua de pasta si lo deseas. Regresa el tocino y la pimienta a la olla y mezcla una vez más. Sirve caliente y disfruta.





**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Pasta con cebollas caramelizadas y acelgas



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
30 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutricional

Energía (Kcal)	619
Proteínas (g)	19
Lípidos (g)	19
Colesterol (mg)	9
HC (g)	102
Fibra (g)	6
Calcio (mg)	158
Sodio (mg)	2009
Hierro (mg)	10
G. Saturadas (g)	4
G. Monoinsat (g)	10
G. Poliinsat. (g)	2.6

## Ingredientes

- 450g de Spaghetti La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 4 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla fileteada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 taza de acelgas lavadas y desinfectadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de hojuelas de chiles secos
- ½ taza de queso parmesano rallado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta 3 cucharadas de aceite en un sartén y añade las cebollas, cocina, moviendo ocasionalmente, durante 10 minutos a fuego bajo o hasta que tomen color café claro. Espolvorea con tomillo, sal y pimienta y reserva. Corta los tallos de las acelgas y rebana, trocea las hojas. Calienta el resto del aceite en un sartén y agrega el ajo y los tallos de las acelgas, cocina hasta que se suavicen. Agrega las acelgas, hojuelas de chile, cebollas caramelizadas y mezcla, permite que las acelgas reduzcan. Añade el spaghetti y un poco del agua de cocción para integrar. Sirve la pasta con queso parmesano rallado, comparte y disfruta.









# Espiral con champiñones a la crema



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 tazón

## Ingredientes

- 200g de Espiral La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 chipotles en adobo picados
- 250g champiñones fileteados
- ½ taza de crema
- 2 cucharadas de perejil lavado desinfectado y picado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén amplio y agrega cebolla y ajo; cocina por unos segundos hasta que se suavicen y transparenten. Añade los champiñones y cocina moviendo hasta que suelten sus jugos y comiencen a suavizar. Integra los chipotles picados junto con la crema y el espiral y mezcla perfectamente. Sirve y espolvorea con perejil picado. Comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	369
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	16
Colesterol (mg)	35
HC (g)	46
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	69
Sodio (mg)	225
Hierro (mg)	5
G. Saturadas (g)	6.6
G. Monoinsat (g)	5.2
G. Poliinsat. (g)	1.3







# Pasta fría al pesto



**Porciones**  
6 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	471
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	24
Colesterol (mg)	3
HC (g)	53
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	83
Sodio (mg)	88
Hierro (mg)	6
G. Saturadas (g)	3
G. Monoinsat (g)	14
G. Poliinsat. (g)	5

## Ingredientes

- 400g de Tornillo integral La Moderna®
- 4 litros de agua hirviendo
- 4 cucharaditas de sal
- 2 tazas de hojas de albahaca lavadas y desinfectadas
- 2 dientes de ajo
- ½ de taza de nuez de castilla
- ½ de taza de parmesano rallado
- Una pizca de sal y pimienta
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 tazas de tomates cherry en mitades

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Muele en el procesador albahaca, ajo, nuez, parmesano, sal, pimienta y aceite hasta que estén integrados. Cocina el Tornillo integral La Moderna® en agua hirviendo con sal; checa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre la pasta y mezcla con el pesto hasta que estén bien integrados. Sirve en un platón junto con los tomates cherry. Comparte y disfruta.

¡TODO!  
Comienza con





# SOPAS











¡TODO!  
Comienza  
con

LA MODERNA®



# Sopa de pasta con hongos, elote y calabaza



**Porciones**  
6 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutricional

Energía (Kcal)	38
Proteínas (g)	14
Lípidos (g)	11
Colesterol (mg)	2
HC (g)	58
Fibra (g)	7
Calcio (mg)	54
Sodio (mg)	343
Hierro (mg)	7
G. Saturadas (g)	1
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Codo No. 2 La Moderna®
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 150g de setas fileteadas
- 150g de hongos crimini fileteados
- ½ taza de tomates deshidratados en aceite
- 1 taza de garbanzos cocinados y escurridos
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 2 tazas de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 taza de tomates cherry en mitades
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Calienta el aceite en una olla y agrega cebolla, zanahoria y apio. Cocina moviendo constantemente hasta que la cebolla transparente. Añade champiñones y cocina por tres minutos. Vierte caldo y añade hierbas. Permite que hierva y agrega el Codo No. 2 La Moderna®, aumenta el sabor con sal y pimienta. Cocina hasta que la pasta esté al dente, revisa los tiempos marcados en el empaque. Retira del fuego y sirve. Comparte y disfruta.









# Sopa de municiones con poblano



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	325
Proteínas (g)	9.5
Lípidos (g)	6.6
Colesterol (mg)	0
HC (g)	58
Fibra (g)	4.4
Calcio (mg)	13
Sodio (mg)	124
Hierro (mg)	447
G. Saturadas (g)	1
G. Monoinsat (g)	3.7
G. Poliinsat. (g)	1.5

## Ingredientes

- 200g de Munición La Moderna®
- 4 tomates (jitomates) escalfados
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 chile poblano escalfado y en rajas
- ½ taza de granos de elote amarillos
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- ½ taza de queso panela en cubos chicos

## Procedimiento

Licua tomates escalfados, cebolla, ajo y caldo de pollo hasta integrar completamente y reserva. Calienta el aceite de oliva en una olla y agrega rajas de poblano y granos de elote, cocina hasta dorar. Vierte el caldillo de jitomate, lleva a ebullición y hierve por 5 minutos. Añade Municiones La Moderna® y aumenta el sabor con sal y pimienta. Cocina a fuego bajo por 12 minutos más. Sirve y decora con cubos de queso panela. Comparte y disfruta.

¡TODO! Comienza con







¡**TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Sopa de fideo



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

Información nutricional	
Energía (Kcal)	523
Proteínas (g)	17
Lípidos (g)	15
Colesterol (mg)	11
HC (g)	82
Fibra (g)	7
Calcio (mg)	105
Sodio (mg)	26
Hierro (mg)	448
G. Saturadas (g)	3.5
G. Monoinsat (g)	7
G. Poliinsat. (g)	2.5

## Ingredientes

- 400g de Fideo No. 1 La Moderna®
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 tomates (jitomates) escalfados
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- ½ taza queso panela en cubos
- 1 aguacate en cubos

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Licua tomates escalfados, cebolla, ajo, chile pasilla y caldo de pollo hasta integrar completamente y reserva. Calienta el aceite en una olla y vierte el caldillo de tomate. Hierve por 10 minutos. Añade el Fideo La Moderna® y aumenta el sabor con sal y pimienta. Cocina por 8 minutos a fuego bajo. Sirve la sopa con cubos de queso y aguacate. Comparte y disfruta.









# Sopa de engrane con pollo y espinacas



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

15 minutos



**Porción recomendada**

1 taza

**Ingredientes**

- 200g de Engrane La Moderna®
- 4 tomates (jitomates) escalfados
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1½ tazas de pechuga de pollo cocinada y deshebrada
- 1 taza de espinacas baby lavadas y desinfectadas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 taza de queso fresco desmoronado

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Licua tomates escalfados, cebolla, ajo y caldo de pollo hasta integrar completamente y reserva. Calienta el aceite en una olla y vierte el caldillo. Lleva a ebullición y hierve por 10 minutos. Añade el Engrane La Moderna®, pechuga de pollo y espinacas. Aumenta el sabor con sal y pimienta y cocina por 8 minutos. Sirve la sopa con queso fresco. Comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	334
Proteínas (g)	25
Lípidos (g)	7.6
Colesterol (mg)	55
HC (g)	42
Fibra (g)	3
Calcio (mg)	23
Sodio (mg)	44
Hierro (mg)	44
G. Saturadas (g)	1.2
G. Monoinsat (g)	4
G. Poliinsat. (g)	1.8





**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Sopa de pasta con champiñones



**Porciones**  
6 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	256
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	5
Colesterol (mg)	0
HC (g)	45
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	26
Sodio (mg)	508
Hierro (mg)	5
G. Saturadas (g)	1
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Estrella La Moderna®
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 1 tallo de apio picado
- 1 zanahoria en medias lunas
- 1 taza de champiñones en cuartos
- 4 tazas de caldo de vegetales
- ½ taza de cilantro lavado y desinfectado
- 4 hojas de epazote lavado y desinfectado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Calienta el aceite en una olla y agrega cebolla, zanahoria y apio. Cocina moviendo constantemente hasta que la cebolla transparente. Añade champiñones y cocina por tres minutos. Vierte caldo y añade hierbas. Permite que hierva y agrega la pasta de Estrella La Moderna®, aumenta el sabor con sal y pimienta. Cocina hasta que la pasta esté al dente, revisa los tiempos marcados en el empaque. Retira del fuego y sirve. Comparte y disfruta.





# PARA LA TEMPORADA DE CALOR

---













# Ensalada de brócoli rostizado con pasta



**Porciones**  
8 porciones



**Tiempo de preparación**  
40 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	783
Proteínas (g)	25
Lípidos (g)	21
Colesterol (mg)	0
HC (g)	128
Fibra (g)	13
Calcio (mg)	146
Sodio (mg)	207
Hierro (mg)	12
G. Saturadas (g)	2
G. Monoinsat (g)	12
G. Poliinsat. (g)	5

## Ingredientes

- 500g de Rotini La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 5 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo en láminas
- 1 cabeza de brócoli en floretes blanqueados
- 1 cucharada de jugo de limón
- Una pizca de flor de sal
- ½ taza de arándanos deshidratados
- 1 taza de almendras picadas y tostadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén amplio y agrega el ajo, cocina hasta que esté aromático, añade el brócoli y cocina hasta que dore y tenga las puntas algo tatemadas. Retira del sartén y mezcla con la pasta, jugo de limón y flor de sal. Sirve y decora con nuez y arándanos.





¡TODO!  
Comienza  
con

LA MODERNA®



# Ensalada de pluma con queso y espinacas



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 taza de ensalada  
con ½ taza de pasta

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	576
Proteínas (g)	20
Lípidos (g)	42
Colesterol (mg)	21
HC (g)	36
Fibra (g)	61
Calcio (mg)	291
Sodio (mg)	1176
Hierro (mg)	3.2
G. Saturadas (g)	7.4
G. Monoinsat (g)	14
G. Poliinsat. (g)	3.1

## Ingredientes

**Para la ensalada**

- 500g de Penne Rigate La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ taza de almendras
- ½ taza de pepitas
- 1 taza de queso fresco en cubos
- ½ taza de aceitunas negras sin hueso
- 4 tazas de espinacas baby

**Para la vinagreta**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico o vinagre de manzana
- 1 cucharadita de tomillo fresco limpio
- Una pizca de sal

## Procedimiento

**Para la ensalada**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Tuesta en un sartén las semillas y pásalas a un tazón, agrega el resto de los ingredientes para la ensalada junto con la pasta y mezcla para incorporar.

**Para la vinagreta**

Coloca todos los ingredientes de la vinagreta dentro de un frasco de vidrio con tapa y agita vigorosamente hasta formar una emulsión. Baña la ensalada con la vinagreta y revuelve bien. Sirve de inmediato y disfruta.









# Ensalada de pasta con hongos mixtos y garbanzo



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 taza

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	38
Proteínas (g)	14
Lípidos (g)	11
Colesterol (mg)	2
HC (g)	58
Fibra (g)	7
Calcio (mg)	54
Sodio (mg)	343
Hierro (mg)	7
G. Saturadas (g)	1
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Pluma La Moderna®
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 150g de setas fileteadas
- 150g de hongos crimini fileteados
- ½ taza de tomates deshidratados en aceite
- 1 taza de garbanzos cocinados y escurridos
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 2 tazas de espinacas lavadas y desinfectadas
- 1 taza de tomates cherry en mitades
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Calienta el aceite en una sartén grande y añade setas y hongos. Cocina por 8 minutos o hasta que se suavicen y doren ligeramente. Añade tomates deshidratados con todo y su aceite y saltea dos minutos más. Combina en un tazón garbanzos con mayonesa; reserva. Mezcla la pluma integral La Moderna® con la mezcla de hongos, espinacas y tomates cherry; aumenta el sabor con sal y pimienta. Añade los garbanzos a la ensalada. Sirve en un platón. Comparte y disfruta.

¡TODO! Comienza con







**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Ensalada de pasta BLT



**Porciones**  
8 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutricional

Energía (Kcal)	339
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	13
Colesterol (mg)	18
HC (g)	42
Fibra (g)	2.8
Calcio (mg)	14
Sodio (mg)	445
Hierro (mg)	4.5
G. Saturadas (g)	3
G. Monoinsat (g)	2.3
G. Poliinsat. (g)	1.1

## Ingredientes

- 500g de Farfalle La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 4 cucharaditas de sal
- 2 lechugas orejona lavada y desinfectada
- 1 radiccio lavado y desinfectado
- 2 tomates bola picados
- 8 rebanadas de tocino de cerdo ahumado cocinadas y ligeramente picadas
- ½ taza de aderezo ranchero
- 2 cucharadas de salsa bbq
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y deja enfriar. Rebana la lechuga y el radiccio en trozos medianos y mezcla en un tazón con tomate, tocino y pasta. Baña la ensalada con aderezo ranchero, salsa bbq, jugo de limón y espolvorea pimienta; revuelve bien para impregnar todos los sabores. Sirve a temperatura ambiente y disfruta.









# Jitomates rellenos de pasta con espinacas



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

35 minutos



**Porción recomendada**

2 jitomates rellenos

## Ingredientes

- 200g de Tornillo La Moderna®
- 1 litros de agua hirviendo
- 1 cucharaditas de sal
- 2 tazas de espinacas lavadas, desinfectadas y ligeramente picadas
- ¼ de cebolla morada picada
- 2 rábanos picados
- 2 cucharadas de crema baja en grasa
- 8 tomates (jitomates) bola medianos
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de orégano seco molido
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Precalienta tu horno a 180 °C.  
Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y mezcla en un tazón con espinacas, cebolla, rábanos y crema. Reserva. Corta la parte superior de los tomates y retírales la pulpa del centro para poder rellenarlos. Pica la pulpa que retires y agrégala al tazón con la mezcla. Rellena los tomates con la pasta, colócalos en un refractario para horno, báñalos con aceite de oliva, espolvorea pimienta y orégano. Hornea por 20 minutos. Sirve saliendo del horno y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	175
Proteínas (g)	5.2
Lípidos (g)	8
Colesterol (mg)	5.4
HC (g)	22
Fibra (g)	4.8
Calcio (mg)	2.5
Sodio (mg)	70
Hierro (mg)	2.7
G. Saturadas (g)	1.8
G. Monoinsat (g)	4.2
G. Poliinsat. (g)	0.5





**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Rollitos de calabacita con pasta y jocoque



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
30 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	338
Proteínas (g)	10
Lípidos (g)	12
Colesterol (mg)	10
HC (g)	49
Fibra (g)	5
Calcio (mg)	96
Sodio (mg)	481
Hierro (mg)	6
G. Saturadas (g)	2
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Estrella La Moderna®
- ½ taza de jocoque
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 calabacitas cortadas en láminas
- 2 tazas de salsa de tomate caliente
- ¼ de taza de perejil lavado y desinfectado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Mezcla la pasta Estrella La Moderna junto con jocoque, sal y pimienta; reserva. Calienta una parrilla y engrasa con el aceite. Parrilla las láminas de calabacita hasta que se suavicen y se marquen las líneas. Haz rollos de calabacita rellenos de la mezcla de pasta y jocoque. Pasa a un refractario y baña con salsa de tomate caliente y decora con perejil. Sirve, comparte y disfruta.





# LAS BÁSICAS













# Pluma con salchichas a la mexicana



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
25 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta con  
100g de salchichas pre-  
paradas

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	359
Proteínas (g)	15
Lípidos (g)	20
Colesterol (mg)	92
HC (g)	30
Fibra (g)	2.2
Calcio (mg)	28
Sodio (mg)	1099
Hierro (mg)	1.1
G. Saturadas (g)	4.1
G. Monoinsat (g)	4.4
G. Poliinsat. (g)	2.3

## Ingredientes

### Para las salchichas a la mexicana

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla fileteada
- 2 chiles jalapeños limpios y en julianas
- 400g de salchichas de pavo en rodajas
- 1½ tazas de caldillo de tomate
- Sal y Pimienta al gusto

### Para la pasta

- 200g de Pluma La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de cilantro lavado desinfectado y ligeramente picado

## Procedimiento

### Para las salchichas

Calienta el aceite en una cazuela de barro o en un sartén y cocina la cebolla, sin dejar de mover, hasta que comience a cambiar de color. Agrega los chiles y cocina por 2 minutos más. Incorpora las salchichas y permite que doren ligeramente. Vierte finalmente el caldillo y deja cocinar a fuego bajo por 8 o 10 minutos más.

### Para la pasta

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre la pasta y agrega al sartén con las salchichas a la mexicana; revuelve bien y deja calentar por 2 minutos. Sirve la pasta caliente y decora con cilantro picado.

¡TODO!  
Comienza con







¡**TODO!**  
Comienza  
con

**LA MODERNA**®



# Moño a la mexicana con mortadela



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
15 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza con 25g de mortadela

## Información nutricional

Energía (Kcal)	289
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	11
Colesterol (mg)	14
HC (g)	36
Fibra (g)	5
Calcio (mg)	11
Sodio (mg)	433
Hierro (mg)	2
G. Saturadas (g)	2.8
G. Monoinsat (g)	2.2
G. Poliinsat. (g)	1.1

## Ingredientes

- 200g de Moñito La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de canola
- 100g de mortadela en cuadros chicos
- 1 chile morita sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de hojas de perejil lavadas, desinfectadas y picadas
- 1 taza de caldillo de tomate (frío)
- ½ taza de zanahoria en cubos chicos y blanqueados
- ½ taza de chícharos congelados descongelados
- ½ taza de elotes amarillos congelados descongelados
- ½ taza de frijoles negros cocinados en agua sin sal y escurridos
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre, reserva y deja enfriar completamente. Calienta el aceite en un sartén y saltea la mortadela con el chile morita y el cilantro por 2 minutos o hasta que dore. Combina en un tazón la pasta cocinada con el caldillo de tomate, la mortadela, los vegetales y los frijoles. Revuelve para integrar los sabores y disfruta de inmediato.









# Conchitas con chuleta y lentejas



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

25 minutos



**Porción recomendada**

1 taza con 50g de chuleta

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	279
Proteínas (g)	19
Lípidos (g)	5.6
Colesterol (mg)	28
HC (g)	39
Fibra (g)	5.1
Calcio (mg)	23
Sodio (mg)	743
Hierro (mg)	4.1
G. Saturadas (g)	2.6
G. Monoinsat (g)	2.1
G. Poliinsat. (g)	0.3

**Ingredientes**

- 200g de Caracol La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 200g de chuleta de cerdo ahumada en cubos chicos
- ½ cebolla morada en cuadros chicos
- 2/3 de taza de piña miel en cubos chicos
- 1 ½ tazas de lentejas cocinadas en agua sin sal
- 2 cucharadas de perejil lavado desinfectado y ligeramente picado
- Una pizca de comino, sal y pimienta negra molida

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en una sartén y cocina los cuadros de chuleta, hasta que doren. Incorpora cebolla y piña, mezcla bien y saltea por dos minutos. Añade las lentejas al sartén junto con la pasta cocinada, revuelve y saltea por otro par de minutos. Aumenta el sabor con perejil, comino y pimienta. Sirve caliente y disfruta.





**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Tornillo con queso panela y champiñones



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
25 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta preparada  
con 30g de queso panela

## Información nutricional

Energía (Kcal)	282
Proteínas (g)	12
Lípidos (g)	13
Colesterol (mg)	12
HC (g)	31
Fibra (g)	2.8
Calcio (mg)	191
Sodio (mg)	392
Hierro (mg)	1.1
G. Saturadas (g)	4.6
G. Monoinsat (g)	4.6
G. Poliinsat. (g)	0.5

## Ingredientes

- 200g de Tornillo La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 5 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de queso panela en cubos medianos
- 3 dientes de ajo rebanados
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 2 cucharadas de hojas de epazote lavadas, desinfectadas y picadas
- Una pizca de pimienta negra molida
- ½ taza de salsa de tomate para pasta
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta 2 cucharaditas de aceite en un sartén y asa los cubos de queso panela, hasta que doren por todos sus lados; retira del sartén y reserva. Agrega el resto del aceite en la misma sartén, calienta y cocina los ajos hasta que comiencen a dorar. Añade los champiñones y el epazote y cocina por aproximadamente 6 minutos a fuego alto, hasta que los hongos suavicen y cambien completamente de color. Aumenta el sabor con pimienta. Incorpora la pasta al sartén, revuelve bien, añade la salsa de tomate y calienta de 4 a 6 minutos o hasta que la sartén suelte vapor. Sirve la pasta caliente y decora con los cubos de queso panela asados.









# Moñito a la poblana



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

15 minutos



**Porción recomendada**

½ taza de pasta  
preparada

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	211
Proteínas (g)	6.5
Lípidos (g)	4.7
Colesterol (mg)	0
HC (g)	38
Fibra (g)	3
Calcio (mg)	7.4
Sodio (mg)	74
Hierro (mg)	2.5
G. Saturadas (g)	0.3
G. Monoinsat (g)	2.2
G. Poliinsat. (g)	1.1

## Ingredientes

- 200g de Moño La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de canola
- 3 dientes de ajo finamente picados
- ½ cebolla finamente picada
- 1½ tazas de granos de elote amarillos
- 1½ tazas de rajas de chile poblano
- 1 cucharada de epazote lavado, desinfectado y picado
- Una pizca de pimienta negra molida
- 4 cucharadas de crema baja en grasa (opcional)
- 2 cucharadas de perejil lavado, desinfectado y finamente picado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén y cocina ajo y cebolla, hasta que la cebolla transparente. Incorpora el elote, las rajas y el epazote y saltea por 3 minutos o hasta que el elote dore ligeramente. Aumenta el sabor con pimienta. Incorpora la pasta al sartén, revuelve con los vegetales y cocina por 2 minutos más. Sirve caliente y decora con crema y perejil. Comparte y disfruta.

¡TODO!  
Comienza con







¡TODO!  
Comienza  
con

LA MODERNA®



# Codo salvaje con hongos



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta

### Información nutricional

Energía (Kcal)	218
Proteínas (g)	8.5
Lípidos (g)	11
Colesterol (mg)	7.1
HC (g)	26
Fibra (g)	5.6
Calcio (mg)	10
Sodio (mg)	73
Hierro (mg)	1
G. Saturadas (g)	2.7
G. Monoinsat (g)	6.2
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Codo Integral La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 tazas de hongos mixtos ligeramente picados
- 1 cucharada de epazote lavado desinfectado y picado
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de perejil lavado desinfectado y picado
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén grande y cocina la cebolla y los ajos, hasta que se suavicen. Incorpora los hongos y saltea constantemente hasta que suavicen y cambien de color. Aumenta el sabor con epazote y pimienta. Añade la pasta cocinada al sartén y mezcla con todos los ingredientes. Añade mantequilla y perejil y cocina por 2 minutos más. Sirve caliente y disfruta.









# Pasta fácil parmesano limón



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
15 minutos



**Porción recomendada**  
100g de pasta

## Ingredientes

- 220g de Pluma La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 limón amarillo jugo y ralladura
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de flor de sal y pimienta negra recién molida
- 1½ tazas de espárragos blanqueados y en tercios
- 1 taza de queso parmesano rallado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Bate juntos en un tazón ralladura y jugo de limón, aceite de oliva, flor de sal y pimienta hasta integrar. Agrega la pasta caliente junto con los espárragos y mezcla hasta que todo esté cubierto con la salsa. Integra el queso parmesano y revuelve hasta integrar. Sirve de inmediato; comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	368
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	14
Colesterol (mg)	40
HC (g)	52
Fibra (g)	3
Calcio (mg)	114
Sodio (mg)	230
Hierro (mg)	1
G. Saturadas (g)	3
G. Monoinsat (g)	7
G. Poliinsat. (g)	1

¡TODO!  
Comienza con









# Coditos con queso y espinacas



**Porciones**

6 porciones



**Tiempo de preparación**

30 minutos



**Porción recomendada**

½ taza de pasta

**Información nutricional**

Energía (Kcal)	402
Proteínas (g)	22
Lípidos (g)	23
Colesterol (mg)	47
HC (g)	30
Fibra (g)	2.6
Calcio (mg)	548
Sodio (mg)	355
Hierro (mg)	3
G. Saturadas (g)	12
G. Monoinsat (g)	4.8
G. Poliinsat. (g)	1.6

## Ingredientes

- 200g de Codo No. 1 La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tazas de espinacas lavadas, desinfectadas y troceadas
- 1 ½ tazas de leche descremada
- 1 taza de queso manchego rallado
- 1 taza de queso cheddar rallado
- Una pizca de orégano
- Sal y Pimienta negra molida al gusto

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

Precalienta tu horno a 180 °C.

Vierte el aceite en un sartén caliente, agrega cebolla, ajo y espinacas; cocina moviendo constantemente hasta que la espinaca reduzca. Pasa las espinacas al vaso de tu licuadora, agrega leche y procesa hasta incorporar. Transfiere esta mezcla a un tazón y mezcla con los quesos; reserva. Coloca la pasta en un refractario para horno y baña con la mezcla de quesos. Hornea por 15 minutos, hasta que los quesos se fundan y gratinen y sirve saliendo del horno.





**¡TODO!**  
**Comienza**  
con

**LA MODERNA®**



# Pasta cremosa de poblano con frutos secos y tocino



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
15 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

## Información nutricional

Energía (Kcal)	381
Proteínas (g)	12
Lípidos (g)	17
Colesterol (mg)	27
HC (g)	45
Fibra (g)	3
Calcio (mg)	55
Sodio (mg)	506
Hierro (mg)	10
G. Saturadas (g)	5
G. Monoinsat (g)	5
G. Poliinsat. (g)	2

## Ingredientes

- 200g de Moño La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ taza de tocino picado
- 2 chiles poblanos asados sin piel, limpios y en tiras
- ½ cebolla fileteada
- 2 dientes de ajo fileteado
- ¼ de taza de cilantro lavado y desinfectado
- ¼ de taza de crema
- ¼ de taza de almendras en mitades

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva la pasta y un poco del agua. Calienta un sartén, agrega el tocino y cocina hasta que suelte su grasa y esté dorado. Retira el tocino del sartén pero conserva la grasa, añade cebolla, chile poblano y ajo. Cocina hasta que se suavicen y añade la crema. Pasa todo al vaso de tu licuadora y muele hasta obtener una salsa cremosa. Regresa la salsa al sartén y añade la pasta, saltea para cubrir la pasta con la salsa. Sirve y decora con tocino y almendras tostadas. Comparte y disfruta.









# Tornillos con crema y atún



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
25 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta con 25g de atún

## Ingredientes

- 200g de Tornillo La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla morada picada
- 2 pimientos rojos en cubos chicos
- ½ taza de hojas de perejil lavadas y desinfectadas
- 2 limones amarillos (jugo y ralladura) puedes sustituirlos por limón verde si lo deseas
- ½ taza de crema baja en grasa
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 lata de atún en trozo en agua y drenada
- Sal y Pimienta al gusto

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén y saltea ajo, cebolla y pimiento por 2 minutos, o hasta que se suavicen ligeramente. Incorpora la pasta, mezcla con los ingredientes y continúa cocinando por 2 minutos más. Agrega las hojas de perejil, apaga el fuego y mezcla para que las hojas se suavicen con el calor remanente en la sartén. Combina en un tazón el jugo y la ralladura de limón, la crema, sal y pimienta. Agrega la pasta del sartén y el atún previamente desmenuzado. Revuelve bien para incorporar todos los sabores y disfruta de inmediato.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	266
Proteínas (g)	9.5
Lípidos (g)	11
Colesterol (mg)	25
HC (g)	30
Fibra (g)	2
Calcio (mg)	5.9
Sodio (mg)	207
Hierro (mg)	1.5
G. Saturadas (g)	4.7
G. Monoinsat (g)	2.8
G. Poliinsat. (g)	0.5

¡TODO!  
Comienza con







**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Codo con champiñones y atún



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
40 minutos



**Porción recomendada**  
1 tazón

## Información nutricional

Energía (Kcal)	612
Proteínas (g)	34
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	29
HC (g)	97
Fibra (g)	5
Calcio (mg)	186
Sodio (mg)	581
Hierro (mg)	11
G. Saturadas (g)	4
G. Monoinsat (g)	0
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 500g de Codo No. 4 La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 5 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 2 tazas de champiñones en mitades
- 2 cucharadas de epazote lavado desinfectado y picado
- 1 chile de árbol seco picado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 latas de atún en agua escurridas
- 1 taza de queso fresco

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén y agrega la cebolla, cocina hasta que esté transparente. Añade los champiñones y cocina hasta que suelten sus jugos y rosticen, alrededor de 15 minutos. Integra codito y aumenta el sabor con epazote, chile de árbol de sal y pimienta. Integra el atún y retira del fuego. Sirve y espolvorea con queso fresco. Comparte y disfruta.





# NIÑOS









# El rol *esencial* de la pasta en *la nutrición infantil*

La nutrición es fundamental en todas las etapas de la vida, pero para los niños, es especialmente crucial para su crecimiento, desarrollo y bienestar general. Una alimentación adecuada en la infancia sienta las bases para una vida saludable y activa en el futuro. En este contexto, la pasta desempeña un papel esencial en el "Plato del Buen Comer", una guía de alimentación para niños y adultos emitida por expertos en nutrición.

El Plato del Buen Comer es una herramienta gráfica que muestra cómo se debe componer una comida equilibrada para una nutrición óptima. Se divide en tres secciones principales: verduras y frutas, cereales (como la pasta) y leguminosas, y proteínas (carnes, pescados, huevos, etc.). Además, incluye una cuarta sección para grasas saludables y lácteos.

La pasta se incluye en la sección de cereales y leguminosas. Esta categoría abarca una variedad de alimentos ricos en carbohidratos complejos, que proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias de los niños.







### Carbohidratos para la energía

Los niños están llenos de energía y necesitan fuentes de carbohidratos para mantenerse activos y saludables. La pasta es una excelente fuente de carbohidratos complejos, que se liberan lentamente en el cuerpo, proporcionando una fuente de energía sostenible.



### Fibra para la digestión

La pasta integral es especialmente rica en fibra, lo que promueve una digestión saludable y ayuda a mantener un sistema gastrointestinal en buen estado.



### Bajo en grasas y colesterol

La pasta es naturalmente baja en grasas saturadas y colesterol, lo que la convierte en una opción más saludable para los niños y ayuda a mantener un corazón sano.



### Versatilidad en la cocina

La pasta es una base culinaria versátil que se puede combinar con una variedad de ingredientes, como verduras, proteínas magras y salsas caseras. Esto permite a los padres crear comidas nutritivas y sabrosas para sus hijos.





# TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## 1. Elige pasta integral

La pasta integral es una opción más nutritiva que la pasta tradicional, ya que contiene más fibra y nutrientes esenciales.

## 2. Controla las porciones

Asegúrate de servir porciones adecuadas de pasta para evitar excesos calóricos y garantizar una alimentación balanceada.

## 3. Acompaña con vegetales

Agrega una variedad de verduras a los platos de pasta para aumentar el contenido de nutrientes y vitaminas.

## 4. Limita las salsas comerciales

Evita las salsas comerciales altas en azúcares y grasas. Opta por salsas caseras más saludables y nutritivas.

## 5. Incluye fuentes de proteínas

Agrega proteínas magras como pollo, pescado o legumbres a las preparaciones de pasta para obtener un equilibrio nutricional.

## 6. Experimenta con diferentes formas

Hay una gran variedad de formas de pasta disponibles. Como la línea Kids La Moderna®, en donde encontrarás figuras de dinosaurios, animales de la selva, tornillos de color y unicornio. ¡Anima a tus hijos a probar diferentes tipos y tamaños para diversificar sus comidas!



**¡TODO!**  
Comienza con

**LA MODERNA®**



Como te compartimos en este artículo la pasta es una valiosa aliada en la alimentación de los niños, al proporcionar energía y nutrientes esenciales para su crecimiento y desarrollo. Al incluir la pasta como parte del Plato del Buen Comer y combinarla con otros alimentos saludables, los padres pueden asegurarse de que sus hijos disfruten de comidas equilibradas y deliciosas. Una alimentación saludable desde la infancia sentará las bases para una vida llena de bienestar y hábitos nutricionales positivos.









# Tornillos con atún, chícharos y limón



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

15 minutos



**Porción recomendada**

½ taza de pasta + ½ taza de chícharos + 50g de atún

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	263
Proteínas (g)	20
Lípidos (g)	3
Colesterol (mg)	8
HC (g)	39
Fibra (g)	6
Calcio (mg)	59
Sodio (mg)	300
Hierro (mg)	2.3
G. Saturadas (g)	1.2
G. Monoinsat (g)	0.1
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Tornillo La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de chícharos congelados
- 3 cucharadas de crema baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 chile de árbol seco limpio y picado
- Una pizca de pimienta negra molida
- 2 latas de atún en trozos y drenadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Agrega los chícharos a un minuto de terminar la cocción de la pasta para que se descongelen y mantengan un tono verde vivo. Escurre y reserva. Combina en un tazón la crema con el jugo, la ralladura, el chile y la pimienta. Regresa la pasta a la olla en donde la cocinaste, e incorpora la mezcla de crema. Revuelve y permite que se integre con el calor de la pasta. Incorpora el atún y revuelve una vez más. Sirve de inmediato y disfruta.

¡TODO! Comienza con







¡**TODO!**  
Comienza  
con

**LA MODERNA**®



# Frascos de sopa de dinosaurios con vegetales y pollo



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 taza con ½ taza de pasta  
+ 35g de pollo

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	323
Proteínas (g)	18
Lípidos (g)	12
Colesterol (mg)	10
HC (g)	37
Fibra (g)	5.3
Calcio (mg)	139
Sodio (mg)	305
Hierro (mg)	1.6
G. Saturadas (g)	2.7
G. Monoinsat (g)	5.3
G. Poliinsat. (g)	2.7

## Ingredientes

- 200g de Dinosaurios La Moderna® Kids
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 3 tomates (jitomates) en cuartos
- 4 tazas de caldo de pollo sin sal
- 2 zanahorias en cubos chicos
- ½ taza de granos de elote amarillo
- 5 hojas de espinacas lavadas desinfectadas y picadas
- ½ pechuga de pollo cocida y deshebrada
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso fresco en cubos chicos

## Procedimiento

Calienta una olla, vierte el aceite y cocina la pasta de Dinosaurios La Moderna® Kids, moviendo constantemente, hasta que esté ligeramente dorada. Licúa los tomates con un poco del caldo de pollo, cuela, vierte en la olla y deja hervir. Agrega el caldo restante y las zanahorias. Cocina a fuego bajo por 10 minutos e incorpora el resto de los vegetales y el pollo; rectifica el sabor con sal y pimienta. Sube el fuego y deja hervir. Sirve en frascos de vidrio, agrega cubos de queso y cierra perfectamente. Disfruta.









# Rollitos de jamón rellenos con pasta y manzana



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

3 rollitos con ½ taza de pasta

**Ingredientes**

- 200g de Codo No.1 La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ taza de yogurt natural bajo en grasa sin azúcar
- 1 cucharada de miel
- 2 manzanas rojas en cubos chicos
- Una pizca de pimienta negra molida
- 12 rebanadas delgadas de jamón de pechuga de pavo

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Integra en un tazón la mitad de la pasta que cocinaste (reserva el resto para futuras preparaciones), el yogurt, la miel, la manzana y la pimienta. Arma rollitos de jamón y rellénalos con la preparación anterior. Disfruta de inmediato.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	234
Proteínas (g)	11
Lípidos (g)	2
Colesterol (mg)	0
HC (g)	43
Fibra (g)	3.5
Calcio (mg)	69
Sodio (mg)	721
Hierro (mg)	1.1
G. Saturadas (g)	1
G. Monoinsat (g)	0.1
G. Poliinsat. (g)	0.3



**¡TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**





# Fettuccine con brócoli y granos de elote amarillo



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

15 minutos



**Porción recomendada**

½ taza de pasta + ½ taza de elote

**Información nutricional**

Energía (Kcal)	286
Proteínas (g)	7.5
Lípidos (g)	9.4
Colesterol (mg)	0
HC (g)	42
Fibra (g)	6.3
Calcio (mg)	85
Sodio (mg)	377
Hierro (mg)	2
G. Saturadas (g)	1.4
G. Monoinsat (g)	3.7
G. Poliinsat. (g)	4.2

**Ingredientes**

- 200g de Fettuccine La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cebolla morada fileteada
- 1 taza de brócoli en ramitos y blanqueado
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 2 tazas de granos de elote amarillo
- 1 cucharada de ajonjolí blanco tostado
- 1 cucharada de ajonjolí negro tostado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta un sartén, vierte el aceite de ajonjolí y saltea los vegetales por un par de minutos hasta que se suavicen ligeramente y tomen un color vivo. Incorpora la pasta y el jugo de naranja. Cocina por 2 minutos más o hasta que el líquido se haya evaporado; añade el ajonjolí y mezcla. Sirve caliente y disfruta.









# Canoas de calabacita con pasta y elote



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

30 minutos



**Porción recomendada**

2 canoas preparadas

## Ingredientes

**Para la pasta**

- 200g de Lengua La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal

**Para las canoas**

- 4 calabacitas largas
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de ejotes finamente rebanados
- ½ taza de granos de elote amarillos
- ½ taza de queso panela en cubos chicos
- Una pizca de pimienta negra molida
- 8 rebanadas delgadas triangulares de queso manchego
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

**Para la pasta**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.

**Para las canoas**

Precalienta tu horno a 180 °C.  
Corta las calabacitas en mitades transversales y retírales la pulpa del centro para dejarlas huecas para rellenar. Pica la pulpa y reserva. Calienta el aceite en un sartén y saltea ajo, ejote, elote y pulpa de calabacita por 4 minutos, o hasta que los vegetales doren ligeramente y tomen un tono intenso. Incorpora el queso, la pasta y la pimienta y cocina por 2 minutos más. Rellena las calabacitas con la preparación anterior y hornea por 15 minutos, o hasta que las calabacitas se suavicen. Retira del horno y decora las canoas de calabacita colocando una rebanada triangular de queso manchego con un palillo largo, como si se tratara de la vela. Sirve de inmediato y comparte.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	298
Proteínas (g)	16
Lípidos (g)	17
Colesterol (mg)	48
HC (g)	21
Fibra (g)	4.5
Calcio (mg)	349
Sodio (mg)	460
Hierro (mg)	1
G. Saturadas (g)	9
G. Monoinsat (g)	2.2
G. Poliinsat. (g)	1.1





¡TODO!  
Comienza  
con

LA MODERNA®



# Munición con leche y pasas



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
30 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta

## Información nutricional

Energía (Kcal)	477
Proteínas (g)	13
Lípidos (g)	3.3
Colesterol (mg)	4
HC (g)	103
Fibra (g)	4.8
Calcio (mg)	305
Sodio (mg)	135
Hierro (mg)	1.1
G. Saturadas (g)	1.6
G. Monoinsat (g)	0.5
G. Poliinsat. (g)	0

## Ingredientes

- 200g de Munición La Moderna®
- 4 tazas de leche descremada
- ½ taza de azúcar
- ¼ de cucharadita de cardamomo molido
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 1 taza de uvas pasas negras
- ½ taza de uvas pasas güeras

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Calienta en una olla la leche, agrega el azúcar, cardamomo, canela y continúa cocinando hasta que se disuelva por completo. Integra la Munición La Moderna® y cocina por 15 minutos más o hasta que la pasta esté completamente cocinada. Agrega las pasas a la olla, revuelve bien y deja hervir por 3 minutos más. Sirve caliente o frío y disfruta.









# Pizza pasta



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
30 minutos



**Porción recomendada**  
1 rebanada

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	485
Proteínas (g)	25
Lípidos (g)	28
Colesterol (mg)	84
HC (g)	35
Fibra (g)	2
Calcio (mg)	308
Sodio (mg)	1736
Hierro (mg)	1.3
G. Saturadas (g)	13
G. Monoinsat (g)	4.4
G. Poliinsat. (g)	0.5

## Ingredientes

- 200g de Espiral La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal
- 2 tazas de salsa de tomate para pizza
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 taza de peperoni rebanado
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

Precalienta tu horno a 180 °C.  
Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre la pasta una vez lista y colócala dentro de un refractario circular para horno, ligeramente engrasado con mantequilla. Baña la pasta con la salsa de tomate como si se tratara de una pizza y coloca encima el queso y, finalmente, las rebanadas de peperoni. Cubre el refractario con papel aluminio y hornea por 15 minutos. Retira el aluminio y hornea por 5 minutos más o hasta que el queso gratine. Sirve saliendo del horno y disfruta con la ensalada de tu preferencia.

¡TODO!  
Comienza con







¡**TODO!**  
*Comienza*  
con

**LA MODERNA®**



# Sartén de pasta burger



**Porciones**

6 porciones



**Tiempo de preparación**

30 minutos



**Porción recomendada**

1 tazón

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	330
Proteínas (g)	22
Lípidos (g)	13
Colesterol (mg)	60
HC (g)	28
Fibra (g)	2
Calcio (mg)	76
Sodio (mg)	296
Hierro (mg)	4
G. Saturadas (g)	5
G. Monoinsat (g)	2
G. Poliinsat. (g)	1

**Ingredientes**

- 200g de Caracol 3 La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 450g de carne molida
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de tomates triturados
- 8 rebanadas de queso amarillo

**Procedimiento**

Precalienta tu horno a 200°C.  
Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén apto para horno y agrega la cebolla. Cocina hasta que esté transparente. Añade la carne molida junto con las especias y permite que dore, mientras deshaces la carne molida. Vierte tomates triturados e integra la pasta. Cubre con queso amarillo y hornea hasta que gratine. Si cuentas con broiler puedes usarlo en lugar del horno. Sirve caliente, comparte y disfruta.









# Snack de pasta crunchy



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

1 taza

**Ingredientes**

- 200g de Pluma La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ de taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 1 taza de aceite
- Las salsas de tu preferencia para acompañar (cátsup, mostaza, BBQ ranch)

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Mezcla harina con sal, ajo y paprika. Escurre la pasta y pasa por la mezcla de harina cuidando que se cubra perfectamente. Fríe la pasta en el aceite caliente por un minuto o hasta que esté dorada y crujiente, hazlo por partes para evitar que se enfríe el aceite. Sirve la pasta con tus aderezos favoritos. Comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	486
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	38
Colesterol (mg)	0
HC (g)	32
Fibra (g)	8
Calcio (mg)	95
Sodio (mg)	606
Hierro (mg)	4
G. Saturadas (g)	3
G. Monoinsat (g)	2
G. Poliinsat. (g)	1





¡TODO!  
Comienza  
con

MODERNA®



# Pasta Unicornio a la mantequilla



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
1 taza

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	391
Proteínas (g)	12
Lípidos (g)	12
Colesterol (mg)	32
HC (g)	59
Fibra (g)	4.8
Calcio (mg)	58
Sodio (mg)	358
Hierro (mg)	82
G. Saturadas (g)	6.1
G. Monoinsat (g)	2.4
G. Poliinsat. (g)	1.3

## Ingredientes

- 200g de Unicornio La Moderna® Kids
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ de taza de queso ricotta
- ¼ de taza de queso crema
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de zanahoria picada y blanqueada
- ½ taza de chícharos blanqueados
- ½ taza de granos de elote amarillo
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Mezcla bien los quesos y reserva. Derrite la mantequilla en un sartén y añade los vegetales. Cocina moviendo por unos segundos hasta que estén bien cubiertos de mantequilla y ligeramente dorados. Añade la pasta unicornio cocinada e integra con los vegetales la mantequilla. Sirve la pasta con quenelles de queso para los más pequeños y disfruta.









# Croquetas de pasta y queso



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

45 minutos + tiempo de reposo



**Porción recomendada**

2 croquetas

## Ingredientes

- 600g de Letra La Moderna® Kids
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 1 taza de queso manchego rallado
- Una pizca de pimienta negra molida
- 2 tazas de panko
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ¼ de taza de mantequilla derretida
- 1 taza de harina de trigo
- 3 huevos batidos

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Derrite las 4 cucharadas de mantequilla en una olla y añade la harina. Cocina moviendo hasta integrar. Añade poco a poco la leche y los quesos cheddar y manchego; calienta moviendo hasta que se derritan e integren. Añade la pasta y mezcla para integrar. Vacía la pasta en una charola y deja enfriar completamente. Toma porciones de la pasta fría con ayuda de una cuchara para helado de manera que formes pelotas medianas. Colócalas en una charola con papel encerado y congela por 2 horas.

Precalienta tu horno a 180°C.

Mezcla en un tazón panko, mantequilla y parmesano. Coloca harina y huevo en tazones separados. Pasa las bolas de pasta por harina, después huevo y por último por la mezcla de panko. Coloca en una charola y hornea por 15 minutos; voltea y hornea 15 minutos más o hasta que estén dorados. Retira del horno y sirve con los aderezos de tu preferencia. Comparte y disfruta.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	514
Proteínas (g)	20
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	78
HC (g)	79
Fibra (g)	5
Calcio (mg)	240
Sodio (mg)	280
Hierro (mg)	5
G. Saturadas (g)	7
G. Monoinsat (g)	2
G. Poliinsat. (g)	1





¡**TODO!**  
**Comienza**  
con

**LA MODERNA®**



# Duraznos rellenos con ensalada de pasta y jamón



**Porciones**  
6 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
½ durazno relleno

## Información nutricional

Energía (Kcal)	86
Proteínas (g)	5.4
Lípidos (g)	2
Colesterol (mg)	8.1
HC (g)	12
Fibra (g)	1.2
Calcio (mg)	17
Sodio (mg)	358
Hierro (mg)	1
G. Saturadas (g)	0.5
G. Monoinsat (g)	0
G. Poliinsat. (g)	0.1

## Ingredientes

- 200g de Animales de la Selva La Moderna® Kids
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de jamón de pierna sin sal y en cubos chicos
- 3 cucharadas de cilantro lavado desinfectado y picado
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- ½ pimienta verde en cubos chicos
- ½ chile guajillo sin semillas y picado (opcional)
- 4 cucharadas de crema baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- Una pizca de sal
- 6 duraznos grandes en mitades y sin hueso

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre, pasa a un tazón y combina junto con el jamón, el cilantro, la cebolla, el pimienta y el chile. Incorpora por separado la crema con el jugo de limón, la sal y la pimienta. Sirve la ensalada sobre las mitades de durazno y agrega encima de cada uno un poco de la mezcla de crema. Disfruta de inmediato.





# EN FAMILIA









# •: Pasta •:



## un platillo *para todo momento*

La pasta es uno de los alimentos más versátiles y queridos en todo el mundo. Esta deliciosa preparación de sémola de trigo durum y agua ha conquistado los paladares de personas de todas las edades y culturas. Su capacidad para adaptarse a diferentes ingredientes y estilos de cocción la convierten en una opción perfecta para cualquier momento, temporada, clima y evento.

### **Para cualquier momento**

La pasta es un recurso culinario confiable para cualquier momento del día. Ya sea en el desayuno, almuerzo, cena o incluso como un delicioso snack, la pasta puede satisfacer cualquier antojo. Un plato de pasta caliente y reconfortante en una noche fría de invierno puede levantar el ánimo y brindar una sensación de hogar y calidez. Por otro lado, durante los días calurosos del verano, una ensalada de pasta fresca con ingredientes ligeros y refrescantes se convierte en una opción perfecta para mantenerse satisfecho sin sentirse pesado.



### **Adaptable a todas las temporadas**

La versatilidad de la pasta se extiende a todas las estaciones del año. Durante el otoño, se puede combinar con una variedad de salsas ricas en sabores, como una bolognesa o una cremosa de hongos. En primavera, se presta para acompañar con vegetales frescos y ligeros, como espárragos y tomates cherry. En verano, la pasta fría con ingredientes de temporada, como pepinos, pimientos y aderezos cítricos, se convierte en una opción refrescante para combatir el calor. La pasta simplemente se adapta y complementa los sabores y productos disponibles durante cada estación, brindando una experiencia culinaria única en cada ocasión.





### Apto para todos los climas

Independientemente del clima, la pasta es un plato que se puede disfrutar en todas las latitudes. En regiones frías, la pasta sirve como fuente de energía y calorías para combatir las bajas temperaturas, mientras que, en climas cálidos, su naturaleza ligera y su facilidad para combinarse con ingredientes frescos hacen que sea una elección apetecible y nutritiva. Además, se puede preparar de diversas formas: hervida, al horno, salteada, lo que permite adaptarse a los gustos y preferencias locales de cada región.



### Un invitado bienvenido en todo evento

La pasta es un plato que se adapta perfectamente a cualquier tipo de evento, desde reuniones informales hasta ocasiones especiales. En reuniones familiares, es común ver la pasta como el platillo central, ya que su versatilidad permite complacer los gustos de todos los comensales. En eventos formales, la pasta puede presentarse en sofisticadas preparaciones, como lasagnas, impresionando a los invitados con su exquisita elaboración. Incluso en eventos temáticos o cenas navideñas, la pasta se convierte en una opción atractiva al combinarla con ingredientes típicos de la temporada.



Como hemos leído a lo largo de este artículo, la pasta es una maravillosa muestra de la diversidad y adaptabilidad de la gastronomía. Su capacidad para transformarse según el momento, la temporada, el clima y el evento la convierten en un plato universalmente apreciado. Hasta cualquier rincón del mundo, la pasta une a personas y culturas en torno a una experiencia culinaria deliciosa y reconfortante. Entonces, ¿por qué no dejarnos llevar por la versatilidad de la pasta y disfrutarla en todas sus deliciosas formas? ¡El único límite es nuestra imaginación!







# Fettuccine con chorizo y espinacas



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta con 50g de chorizo

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	350
Proteínas (g)	13
Lípidos (g)	19
Colesterol (mg)	0
HC (g)	30
Fibra (g)	5.5
Calcio (mg)	60
Sodio (mg)	562
Hierro (mg)	2
G. Saturadas (g)	6.4
G. Monoinsat (g)	1
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Fettuccine La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de aceite de canola
- ½ cebolla picada
- 2 chiles de árbol frescos en julianas
- 200g de chorizo español en rodajas gruesas
- 2 cucharadas de vino tinto
- 2 tazas de espinacas baby
- Una pizca de sal y pimienta negra molida

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en una sartén y saltea la cebolla y el chile. Incorpora el chorizo, cocina por 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorado; añade el vino y espera a que el líquido se evapore. Agrega la pasta, las espinacas y la pimienta; mezcla y retira del fuego. Sirve de inmediato y disfruta.





**¡TODO!**  
**Comienza**  
con





# Crujientes de spaghetti y parmesano con pesto de tomate deshidratado



**Porciones**  
6 porciones



**Tiempo de preparación**  
40 minutos



**Porción recomendada**  
2 piezas de crujientes +  
4 cucharadas de pesto

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	611
Proteínas (g)	18
Lípidos (g)	38
Colesterol (mg)	51
HC (g)	55
Fibra (g)	6
Calcio (mg)	118
Sodio (mg)	800
Hierro (mg)	7
G. Saturadas (g)	5
G. Monoinsat (g)	13
G. Poliinsat. (g)	16

## Ingredientes

### Para los crujientes

200g de Spaghetti La Moderna®  
2 litros de agua hirviendo  
2 cucharaditas de sal  
½ taza de queso parmesano rallado  
3 cucharadas de harina de trigo  
1 huevo  
Una pizca de sal y pimienta negra molida

### Para servir

1 taza de tomates deshidratados  
2 dientes de ajo  
1 taza de nueces tostadas y troceadas  
½ taza de hojas de albahaca fresca  
Una pizca de sal y pimienta negra molida  
¼ de taza de aceite de oliva

## Procedimiento

### Para los crujientes

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Mientras se cocina el spaghetti mezcla en un tazón queso, huevo y harina. Añade una cucharada del agua de la cocción de la pasta (al tiempo) y bate hasta integrar. Añade el spaghetti al tazón e incorpora asegurándote que esté bien cubierto con la mezcla. Precalienta tu horno a 180°C y prepara una charola con papel pergamino y aceite en aerosol. Usando un tenedor y una cuchara forma espirales pequeños de spaghetti y coloca en la charola hasta terminar la mezcla. Lleva al horno durante 7 minutos o hasta que estén dorados a las orillas.

### Para servir

Coloca todos los ingredientes menos el aceite de oliva en un procesador de alimentos y muele a pulsos hasta incorporar. Añade el aceite de oliva y muele hasta obtener una pasta homogénea pero suave que puedas untar. Si es necesario añade cucharaditas de aceite hasta obtener la consistencia deseada. Sirve los crujientes acompañados de pesto. Comparte y disfruta.









# Plato de pasta con coles de brusellas y tocino



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta con ¾  
taza de coles de brusellas

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	215
Proteínas (g)	8
Lípidos (g)	6.7
Colesterol (mg)	0
HC (g)	32
Fibra (g)	4.8
Calcio (mg)	45
Sodio (mg)	261
Hierro (mg)	1.5
G. Saturadas (g)	2.2
G. Monoinsat (g)	0.1
G. Poliinsat. (g)	0.5

## Ingredientes

- 200g de Codo No. 4 La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 rebanadas semi gruesas de tocino de cerdo ahumado (60g) en cubos chicos
- 3 tazas de coles de Bruselas en mitades y blanqueadas
- 3 cucharadas de perejil fresco finamente picado
- ½ cucharada de páprika
- Una pizca de pimienta negra molida
- Una pizca de sal

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Fríe el tocino en un sartén caliente, añade las coles y saltea por un par de minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Incorpora la pasta, perejil, páprika y pimienta. Mezcla perfectamente y sirve en un platón. Disfruta.





¡TODO!  
Comienza  
con

LA MODERNA®



# Pasta carbonara familiar



**Porciones**  
12 porciones



**Tiempo de preparación**  
55 minutos



**Porción recomendada**  
1 rebanada

## Información nutricional

Energía (Kcal)	299
Proteínas (g)	15
Lípidos (g)	12
Colesterol (mg)	150
HC (g)	33
Fibra (g)	2
Calcio (mg)	150
Sodio (mg)	416
Hierro (mg)	6
G. Saturadas (g)	5
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 600g de Linguine La Moderna®
- 6 litros de agua hirviendo
- 6 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 12 rebanadas de tocino en cuadros grandes
- 3 huevos
- 5 claras
- 1¾ tazas + ¼ taza de queso parmesano finamente rallado
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 3 cucharadas de perejil lavado desinfectado y ligeramente picado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Precalienta tu horno a 180 °C. Engrasa con mantequilla un molde circular desmontable de 18 cm. Cocina el tocino en un sartén caliente hasta que esté crujiente. Retira el sartén del fuego, reserva por separado 3 cucharadas de tocino y el resto dentro del sartén con todo y la grasa que soltó. Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque Reserva 1 taza del agua de la cocción. Bate huevos, claras y 1¼ tazas de queso parmesano. Agrega la pasta al sartén con el tocino, pon a fuego medio y añade la mezcla de huevo y pimienta. Revuelve bien y añade la taza de agua de cocción de la pasta y revuelve con pinzas hasta obtener una salsa cremosa. Vacía la pasta dentro del refractario que preparaste al inicio y hornea por 30 minutos o hasta que la pasta esté firme. Desmolda la rosca en un plato grande y decora con el tocino que reservaste, perejil y queso parmesano. Comparte y disfruta.









# Refractario familiar de codo al chipotle



**Porciones**  
8 porciones



**Tiempo de preparación**  
50 minutos



**Porción recomendada**  
1 rebanada

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	651
Proteínas (g)	28
Lípidos (g)	8.1
Colesterol (mg)	56
HC (g)	96
Fibra (g)	5.1
Calcio (mg)	174
Sodio (mg)	302
Hierro (mg)	11
G. Saturadas (g)	7.2
G. Monoinsat (g)	1.6
G. Poliinsat. (g)	1.5

## Ingredientes

- 500g de Codo grande La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 5 cucharaditas de sal
- 1 taza de crema
- 2 cucharadas de chipotle en adobo picado
- 1 cucharada de ajo picado
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- 2 tazas de espinacas picadas
- 220 gramos de pollo cocinado a la plancha y en cuadros grandes
- 1 ½ tazas de queso manchego rallado
- 3 cucharadas de perejil lavado desinfectado y picado

## Procedimiento

Precalienta tu horno a 180°C.  
Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Bate en un tazón crema, chipotle, ajo, cebolla, sal y pimienta hasta integrar. Añade espinacas, pollo, codo y una taza de queso e integra perfectamente. Pasa todo a un refractario grande engrasado con aceite en aerosol. Espolvorea el resto del queso, cubre con papel aluminio y hornea durante 20 minutos. Destapa y hornea por 10 minutos más. Sirve caliente y espolvorea con perejil. Comparte y disfruta.

¡TODO! Comienza con







¡TODO!  
Comienza  
con

LA MODERNA®



# Spaghetti con calabacitas rostizadas y tomates



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
15 minutos



**Porción recomendada**  
½ taza de pasta

## Información nutricional

Energía (Kcal)	208
Proteínas (g)	7.1
Lípidos (g)	10
Colesterol (mg)	4.4
HC (g)	24
Fibra (g)	4.1
Calcio (mg)	67
Sodio (mg)	233
Hierro (mg)	1
G. Saturadas (g)	2.6
G. Monoinsat (g)	3.6
G. Poliinsat. (g)	3.6

## Ingredientes

- 200g de Spaghetti La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 calabacitas en láminas delgadas
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tomates (jitomates) sin semillas en cubos medianos
- 3 cucharadas de hojas de albahaca lavadas y desinfectadas
- 4 cucharaditas de queso parmesano rallado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en una sartén. Coloca algunas láminas de calabaza dentro del sartén y cocínalas por ambos lados hasta que tomen un tono dorado y una textura ligeramente crujiente; aumenta su sabor con sal y pimienta. Retíralas conforme estén listas y reserva. Funde la mantequilla en el mismo sartén donde cocinaste las calabazas y saltea los ajos y los tomates por un par de minutos, sin permitir que los tomates se suavicen. Integra las hojas de albahaca, la pasta y las calabazas cocinadas. Revuelve bien y calienta por un minuto. Sirve caliente y disfruta con queso parmesano rallado.









# Fettuccine en salsa de chícharo y menta



**Porciones**  
4 porciones



**Tiempo de preparación**  
20 minutos



**Porción recomendada**  
100g de pasta

## Información nutrimental

Energía (Kcal)	475
Proteínas (g)	14
Lípidos (g)	1234
Colesterol (mg)	21
HC (g)	57
Fibra (g)	6
Calcio (mg)	81
Sodio (mg)	59
Hierro (mg)	3
G. Saturadas (g)	2
G. Monoinsat (g)	9
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Fettuccine La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de chícharos blanqueados
- ½ taza de poro picado
- ¼ de taza de hojas de menta lavadas y desinfectadas
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- ½ taza de aceite de aguacate
- ½ taza de almendras tostadas y ligeramente picadas

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Procesa juntos, chícharos, poro, menta, queso, sal y pimienta hasta integrar. Añade poco a poco el aceite hasta integrar. Escurre la pasta y reserva media taza de agua. Vierte el pesto a la pasta e integra. Si es necesario añade un poco del agua de la cocción para aligerar el pesto que sea más fácil. Sirve en un platón familiar y espolvorea con almendras. Comparte y disfruta.

¡TODO! Comienza con







¡**TODO!**  
Comienza  
con

**LA MODERNA**®



# Spaghetti con sardinas



**Porciones**  
8 porciones



**Tiempo de preparación**  
30 minutos



**Porción recomendada**  
120g de pasta

## Información nutricional

Energía (Kcal)	393
Proteínas (g)	17
Lípidos (g)	15
Colesterol (mg)	9
HC (g)	46
Fibra (g)	4
Calcio (mg)	138
Sodio (mg)	132
Hierro (mg)	3
G. Saturadas (g)	1
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	0

## Ingredientes

- 500g de Spaghetti La Moderna®
- 5 litros de agua hirviendo
- 5 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla finamente picada
- 3 chiles serranos sin semillas y picados
- 2 taza de tomates cherry en mitades
- 3 latas de sardinas escurridas en trozos
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 6 cucharadas de perejil lavado desinfectado y finamente picado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén y agrega cebolla y serranos; cocina hasta que la cebolla transparente. Añade los tomates cherry, presiona un poco con el canto de una cuchara y continúa cocinando hasta que la salsa espese. Agrega sardinas, pasta y aumenta el sabor con sal y pimienta. Revuelve bien para integrar los sabores. Sirve al momento y espolvorea con perejil picado.









# Fusilli con salsa de champiñones y tocino



**Porciones**

6 porciones



**Tiempo de preparación**

15 minutos



**Porción recomendada**

1 tazón

**Ingredientes**

- 450g de Fusilli La Moderna®
- 4 litros de agua hirviendo
- 4 cucharaditas de sal
- 4 rebanadas de tocino picado
- 3 dientes de ajo en láminas
- 200g de champiñones en cuartos
- 1 chile poblano picado
- 1 cucharadita de mantequilla
- Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida
- ¼ de taza de queso fresco desmoronado

**Procedimiento**

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Calienta el tocino en un sartén grande y permite que dore y suelte su grasa; retira del sartén y tira ajos y chile poblano. Cocina por unos minutos hasta que el chile se suavice y el ajo comience a dorar; añade los champiñones y permite que doren. Agrega la pasta al sartén e integra con un toque de mantequilla, flor de sal y pimienta. Sirve y decora con queso fresco.

Información nutrimental	
Energía (Kcal)	466
Proteínas (g)	20
Lípidos (g)	8
Colesterol (mg)	17
HC (g)	79
Fibra (g)	93
Calcio (mg)	8
Sodio (mg)	640
Hierro (mg)	91
G. Saturadas (g)	3
G. Monoinsat (g)	3
G. Poliinsat. (g)	12





¡**TODO!**  
Comienza  
con

**LA MODERNA**®



# Fettuccine cremoso con dos quesos



**Porciones**

4 porciones



**Tiempo de preparación**

20 minutos



**Porción recomendada**

½ taza de pasta

**Información nutrimental**

Energía (Kcal)	412
Proteínas (g)	13
Lípidos (g)	26
Colesterol (mg)	15
HC (g)	33
Fibra (g)	3
Calcio (mg)	182
Sodio (mg)	314
Hierro (mg)	1.4
G. Saturadas (g)	17
G. Monoinsat (g)	2.4
G. Poliinsat. (g)	1

## Ingredientes

- 200g de Fettuccine La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de crema para batir
- 1/3 de taza de queso de cabra
- ¼ de taza de queso parmesano
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de limón
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 2 cucharadas de almendras tostadas y ligeramente picadas
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

## Procedimiento

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Escurre y reserva. Licúa la crema con los quesos y lleva a un sartén a fuego medio. Agrega los ajos, la cebolla y la ralladura de limón. Rectifica su sabor con sal y pimienta. Cocina por 6 minutos o hasta que espese ligeramente. Agrega la pasta a la salsa y cocina por dos minutos más. Sirve caliente y espolvorea con almendras y perejil fresco al momento. Disfruta.







**una empresa**  
con más de 100 años  
*.. de sabor familiar ..*

A través de los años, grupo La Moderna ha demostrado la solidez de su trayectoria, luego de haberse conformado como una pequeña empresa en 1925 y con el paso del tiempo alcanzar un fuerte posicionamiento en toda la República Mexicana y en diversos países a través de la diversidad de sus productos de pastas y sopas.

En Grupo La Moderna se cuida conscientemente todo el proceso de elaboración y distribución, desde la siembra y cosecha del trigo, hasta la oportuna exhibición de cada uno de los productos en el comercio, buscando que el ama de casa quede 100% satisfecha con un producto nutritivo, sabroso y confiable.

Las pastas La Moderna son elaboradas con 100% de sémola de trigo durum enriquecida de vitaminas, hierro y ácido fólico. El trigo durum

tiene por naturaleza un color amarillo ámbar que le da el color amarillo natural a la pasta, contiene vitaminas y proteínas. El cultivo de este trigo durum debe ser en regiones con clima cálido, donde se cuida desde la calidad y selección de la semilla hasta el control y cuidado del trigo. El proceso de pastas La Moderna se inicia con la recepción de la sémola proveniente del molino de trigo por medio de pipas que son descargadas mediante succión con tubos transportadores flexibles y con aire a presión.

La pasta es versátil y actual, con ella se puede innovar, incorporando ingredientes y sabores de los rincones más distantes del planeta. En sus distintas versiones, tanto cortas como largas; elaboradas con la misma base de harina de trigo; todas son expresión de sabor, nutrición y equilibrio.

## PRODUCTOS DE LA MODERNA

Dentro de los productos de La Moderna podemos encontrar cualquier tipo de forma y presentación para deleitar a los paladares más exigentes como son:



**Pastas tradicionales**, ofrece una gran variedad de cortes, es rendidora para toda la familia y caracterizada por darle un aspecto antojable a tus platillos especiales. Las puedes encontrar en presentaciones desde 200g hasta 500g.





**Pastas integrales**, caracterizada por su mayor aporte de fibra al organismo.



**Pasta vegetales**, enriquecida con tomate y espinacas, caracterizada por su colorida apariencia.

Para mejorar el sabor de tus platillos lo ideal es complementar el tipo de pasta con la salsa. Las pastas delgadas y delicadas como el spaghetti fino deben servirse con salsas ligeras. En cambio las pastas gruesas como el fettuccine combinan con salsas más fuertes. Las formas de pasta que tienen huecos como el penne rigate, la espiral, la pluma, el macarrón corto, etcétera. quedan deliciosas con salsas pesadas y sustanciosas.