

### Meal Kit #3

### Recipe #2

## Pasta con acelgas y papas

## Pasta with Swiss Chard & Potatoes

## Pasta con acelgas y papas

Adaptado de [lucoreinpentola.com](http://lucoreinpentola.com)

### INGREDIENTES

- ½ libra de pasta
- 2 papas grandes, lavadas, peladas y cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, pelados y picados muy pequeños
- 1 paquete de copos de pimienta roja
- 1 manojo de acelgas, incluidos los tallos, bien lavadas y cortadas en trozos pequeños
- 4 paquetes de queso parmesano
- agua

### INSTRUCCIONES

1. Hervir una olla de agua con una pizca de sal. Añade las papas picadas y cocina hasta que estén tiernas, unos 15 minutos. Escurrir y reservar las papas.
2. Lavar las acelgas en agua fría. Cortar en trozos del tamaño de un bocdo, incluyendo los tallos. Déjalo a un lado.
3. Hervir una olla aparte con agua salada para la pasta.
4. En una sartén u olla grande, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo, una pizca de pimienta rojo (o más si lo quieres más picante) y una pizca de sal.
5. Añade primero los tallos de las acelgas, con un ¼ de taza de agua de la olla de la pasta, remueve y saltea durante unos 15 minutos hasta que se ablanden. (Puedes cubrir la sartén con una tapa, removiendo de vez en cuando, para acelerar este proceso).
6. Añadir la pasta al agua hirviendo. Poner un temporizador según las instrucciones del paquete (8-12 minutos).
7. Añade las acelgas a los tallos y cocínalas hasta que se marchiten, 5-8 minutos, añadiendo una cucharada de agua de la pasta si la sartén se seca demasiado.
8. Añadir las papas hervidas a las acelgas y combinarlas bien. Añadir una cucharada de agua de la pasta para mantenerla húmeda. Prueba y rectifica la sazón.
9. Cuando la pasta esté a dos minutos de estar hecha, escúrrela y añádela a la sartén con las acelgas y las papas. Combinar bien y servir.
10. Cubrir con queso parmesano.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos; **Tiempo de cocción:** 25 minutos; **Raciones:** 4

### Meal C2: Pasta with Swiss Chard & Potatoes

<b>Nutrition Facts</b>	
4 Servings Per Container	
<b>Serving Size</b>	<b>532g</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>550</b>
<b>% Daily Value *</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>11%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> <5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 770mg	<b>33%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 98g	<b>36%</b>
Dietary Fiber 10g	<b>36%</b>
Total Sugars 4g	
Includes Added Sugars 0g	
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin D 0.0ug	0%
Calcium 190mg	14%
Iron 5.6mg	31%
Potassium 1580mg	34%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** Pasta, Chard, swiss, cooked, boiled, drained, without salt, Potatoes, boiled, cooked without skin, flesh, with salt, Garlic, Olive Oil, Grated Parmesan Cheese  
**Contains:** Gluten, Dairy

### Meal Kit #3

### Recipe #2

## Pasta con acelgas y papas

## Pasta with Swiss Chard & Potatoes

### Pasta with Swiss Chard & Potatoes

Adapted from [lcuoreinpentola.com](http://lcuoreinpentola.com)

#### INGREDIENTS

- ½ pound pasta
- 2 large potatoes, washed, peeled, and cut into 1-inch cubes
- 2 tablespoons olive oil
- 4 garlic cloves, peeled and chopped tiny
- 1 packet red pepper flakes
- 1 bunch Swiss Chard, including stems, washed well and chopped into bite-sized pieces
- 4 packets parmesan cheese
- water

#### INSTRUCTIONS

1. Boil a pot of water with a pinch of salt. Add the chopped potatoes and cook until just tender, about 15 minutes. Drain and set aside the potatoes.
2. Wash the Swiss chard in cold water. Cut into bite-sized pieces, including the stems. Set aside.
3. Boil a separate pot of salted water for the pasta.
4. In a large frying pan or pot, heat 2 tablespoons of olive oil under medium heat. Add the garlic, a pinch of red pepper flakes (or more if you want it spicier), and a pinch of salt.
5. Add the chard stems first, with a ¼-cup water from the pasta pot, stir and saute for about 10-15 mins until they soften. (You can cover the frying pan with a lid, stirring occasionally, to speed this process.) Add the chard greens to the stems with ½-cup water and cook until wilted, about 15 mins, adding a couple spoonfuls of pasta water if the pan becomes too dry.
6. Add the pasta to the boiling water. Set a timer according to package instructions (8-12 minutes).
7. Add the boiled potatoes to the chard and combine well. Add a ¼-cup of pasta water to keep it wet. Taste and adjust the seasoning. Add a spoonful of water as needed to keep it wet.
8. When pasta is two minutes from being done, drain it and add to the pan with chard and potatoes. Combine well and serve.
9. Top with parmesan cheese.

**Prep time:** 20 minutes; **Cook time:** 25 mins; **Servings:** 4

### Meal C2: Pasta with Swiss Chard & Potatoes

<b>Nutrition Facts</b>	
4 Servings Per Container	
<b>Serving Size</b>	<b>532g</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>550</b>
<b>% Daily Value *</b>	
<b>Total Fat</b> 10g	<b>13%</b>
Saturated Fat 2g	<b>11%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> <5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 770mg	<b>33%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 98g	<b>36%</b>
Dietary Fiber 10g	<b>36%</b>
Total Sugars 4g	
Includes Added Sugars 0g	
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin D 0.0ug	0%
Calcium 190mg	14%
Iron 5.6mg	31%
Potassium 1580mg	34%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**Ingredients:** Pasta, Chard, swiss, cooked, boiled, drained, without salt, Potatoes, boiled, cooked without skin, flesh, with salt, Garlic, Olive Oil, Grated Parmesan Cheese  
**Contains:** Gluten, Dairy