



이탈리안 파스타와 병아리콩 스튜(PASTA E CECI)

2인분 | 1인분당 628칼로리

재료

3큰술	올리브 오일
1개	양파 잘게 다진 것
3쪽	다진 마늘
1컵	시판 캔 토마토 깍둑썰기한 것
1캔(15온스, 425g)	병아리콩(가르반조 콩), 물기 뺀 것
1컵	마카로니
3작은술	로즈마리 시즈닝 블렌드
4컵	녹색 채소, 예: 케일, 시금치, 근대, 콜라드 (1묵음 정도)
	강판에 간 파르메산 치즈(생략 가능)



4인분은 양을 두 배로, 6인분은 양을 세 배로 늘리시고 냄비, 팬, 그릇을 더 큰 것으로 사용하세요.



여러분의 의견을 들려주세요!

다음 웹페이지에서 Cook WA Meal Kit에 대한 여러분의 의견을 알려주세요.
www.surveymonkey.com/r/CookWA 왼쪽의 QR 코드로도 접속할 수 있습니다.

이 레시피는 WSU Thurston, Lewis 카운티의 사회교육원에서 영양 교육자로 근무 중인 Melissa Davis가 고안하였습니다. Melissa는 워싱턴 태생의 요리사, 영양 교육자이자 음식 전문 작가입니다. 미 해군에서 요리사 훈련을 받은 Melissa는 해외에서 레스토랑 근무와 개인 요리사 경험을 통해 기술을 연마하였습니다. 지금은 교사이자 음식 전문 작가로서 친구와 손님들에게 신선한 지역 농산물과 농장 직거래 농산물로 만든 식사를 대접하는 데 열정을 쏟고 있습니다.

이 레시피에서 사용한 시즈닝은 SA Milligan Company, Inc.사의 제품으로, 전성분을 확인하시려면 agr.wa.gov/services/food-access/cookwa를 방문해주시기 바랍니다.



Washington
State Department of
Agriculture

준비

①

- 양파를 깍둑썰기하고 마늘을 다집니다.
- 녹색 채소를 씻고 대충 다집니다.

스튜 만들기

②

- 커다란 냄비에 올리브 오일을 두르고 중불에서 가열합니다.
- 다진 양파를 추가하고 부드러워질 때까지 약 5분간 조리합니다.
- 마늘과 로즈마리 시즈닝 블렌드를 냄비에 넣고 1분 더 조리합니다.
- 소금과 후추로 간을 맞춥니다.

③

- 토마토와 병아리콩을 넣고 저으면서 숟가락 뒷면으로 콩을 약간 으깁니다.
- 냄비에 물 3컵을 붓고 강불에서 팔팔 끓입니다.
- 파스타를 넣고 10분간 둥근히 끓이면서 자주 저어줍니다. 파스타를 먹어보아 부드러우면서 심이 남아있고 쫄깃할 때까지 익힙니다.
- 파스타가 물을 전부 흡수해야 합니다. 스튜가 묽은 편을 선호하는 경우 물 1/2~1컵을 넣고 열기가 퍼질 때까지 1분 정도 끓입니다.

④

- 녹색 채소를 스튜에 넣고 채소 종류에 따라 숨이 죽을 때까지 또는 3~5분간 조리합니다.
- 맛을 보고 간을 맞춥니다.

접시에 담기

- 국자로 떠내 그릇에 담습니다.
- 파르메산 치즈를 뿌리고 올리브 오일을 두릅니다.



Cook Washington(Cook WA)은 어려움에 처한 워싱턴 주의 가족들에게 식재료와 레시피를 제공합니다. 본 시범 프로젝트는 신선하고 건강한 음식을 섭취할 기회를 늘리고, 각 가정에 맛있는 음식을 준비하고 즐길 수 있는 새로운 방법을 알리고자 합니다. Cook WA는 워싱턴 주 농무부(WSDA)의 음식 지원 프로그램입니다.

Evergreen State College의 Photoland 소속 직원 및 학생들이 사진 촬영:
Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch, Mich Beuvink.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 이 기관은 기회 균등 고용 기관입니다. 워싱턴주 기본 식품 프로그램은 미국인을 위한 식이 지침에 부합하는 건강한 식단을 제공하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

Pub 609-943-kor (N/3/22) 이 자료를 다른 형식으로 제공받고 싶으십니까?
WSDA(워싱턴주 농무성) 접수 담당자에게 360-902-1976번 또는 TTY 800-833-6388번으로 전화하십시오.

영양 정보

제공량	1인분	
1인분당 양	628칼로리	
일일 권장량 대비 비율(%)*		
총 지방	26.26g	34%
포화 지방	3.308g	17%
다가 불포화 지방	3.777g	
단가 불포화 지방	15.182g	
콜레스테롤	0mg	0%
나트륨	1345mg	58%
총 탄수화물	83.36g	30%
식이 섬유	14.6g	52%
당	6.04g	
단백질	20.82g	
칼슘	208mg	16%
철분	3.44mg	19%
칼륨	1430mg	30%
비타민 A	1032mcg	115%
비타민 C	165.8mg	184%

*일일 권장량 대비 비율(Daily Value, DV)은 해당 식품 1인분에 포함된 영양소가 일일 권장량에서 차지하는 비율을 의미합니다. 일반적인 영양 조건에서는 일일 2,000칼로리가 권장됩니다.