

PASTA PRIMAVERA CON VEGETALES CONGELADOS



BeHealthyPA.org

PASTA PRIMAVERA CON VEGETALES CONGELADOS

PORCIONES: 6 | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 1/4 TAZA

★ **Calorías:** 380 **Grasa Total:** 5.5g **Grasa Saturada:** 1.5g **Sodio:** 530mg **Carbohidrato:** 68g **Fibra dietética:** 5g **Proteína:** 13g

INGREDIENTES

- 4 tazas de pasta tipo rotini u otra pasta de forma similar, integral o regular, sin cocinar
- 1 paquete de 10 onzas de vegetales congelados
- 1 frasco de salsa de espagueti de 24 onzas
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de queso parmesano rallado o en polvo

INSTRUCCIONES

1. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Agregue los vegetales congelados durante los últimos cinco minutos de cocción, cuando la pasta se haya cocinado por aproximadamente 3-5 minutos.
3. Escorra la pasta y los vegetales. Póngalos a un lado.
4. En una olla grande, caliente la salsa de espagueti a medio fuego hasta hervir.
5. Agregue la pasta y los vegetales a la salsa de espagueti y apague el fuego.
6. Coloque la pasta uniformemente en platos hondos y cubra con una cucharada de queso parmesano rallado.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

