Pasta Italiana de Camarones

Hace 8 porciones
Tamaño de la Porción: 1/8 de la receta de pasta

INGREDIENTES:

- 1 libra de linguini o fideos de pasta de cabello de ángel integral
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de camarones congelados, pelados y desvenados (cualquier tamaño), descongelados
- ½ de un paquete de 0.6 oz de mezcla de aderezo italiano
- 8 onzas de champiñones frescos de cualquier tipo en rebanadas
- 2 taza de espinacas

DIRECCIONES:

1. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete y el escurra.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en un sartén grande. Agregue los camarones y la mezcla de aderezo italiano. Saltee durante 1 minuto.
3. Añada las champiñones y las espinacas a l sartén y continúe la cocción hasta que el camarón esté cocinado y se haya vuelto rosa, los champiñones estén tiernos y las espinacas se arruguen.
4. Vierta la mezcla de camarón en la pasta.
5. Añada el resto del aceite de oliva y revuelva para combinar.

DATOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN:

310 calorías; 7g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 70mg de colesterol;510mg de sodio; 45g de carbohidrato; 5g de fibra; 3g de azúcar; 16g de proteína;6% Valor Diario de vitamina A; 2% Valor Diario de vitamina C; 6% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro.

SNAP
Putting Healthy Food Within Reach
USDA Supplemental Nutrition Assistance Program

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental del USDA –SNAP (siglas en ingles).