



Pasta Primavera

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de vegetales mixtos (cualquier combinación de fresco o congelados que tenga a la mano)
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de sazón italiano
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 lata 5-onza de leche evaporada sin grasa
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 4 tazas de pasta integral, cocida

DIRECCIONES:

1. Caliente el aceite de oliva a fuego mediano en un sartén grande.
2. Añada los vegetales, el ajo en polvo y el sazón Italiano; saltee por 7-10 minutos o hasta que los vegetales estén crujientes-tiernos.
3. Añada sal, pimienta negra, leche evaporada y queso parmesano; cocine por 2 minutos.
4. Suavemente añada la pasta in pasta.
5. Sirva inmediatamente.

NOTA: Para fines de muestreo, los vegetales usados fueron las cebollas las setas y el brócoli.



Datos Nutricionales	
4 porciones por envase	
Tamaño de porción	2 tazas (243g)
Cantidad por porción	
Calorías	320
% Valor Diario*	
Total de Grasa 13g	17%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 400mg	17%
Total de Carbohidratos 42g	15%
Fibra Dietética 2g	7%
Total de Azúcares 7g	
Incluye 0g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 11g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 177mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 448mg	10%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Pasta Primavera
Ensalada de Fruta
Leche

COSTO

\$5.47 por receta
\$1.37 per serving

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo: 123rf.com)