



Pasta primavera

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Olla grande
Sartén antiadherente
Colador fino

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 taza de pasta integral, sin cocinar
1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
2 tazas de verduras (calabacín, cebolla, berenjena, zanahorias, pimientos), picadas
1 tomate grande, picado
1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo
1/8 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de condimento italiano O condimento italiano de Celebrate Your Plate
3 cucharas de queso parmesano rallado

Información nutricional:

Calorías 120
Grasas totales 5 g
Sodio 95 mg
Carbohidratos totales 14 g
Proteína 4 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Cocine los fideos según las indicaciones del paquete.
3. Mientras los fideos se cocinan, caliente el aceite en una sartén.
4. Agregue verduras, ajo en polvo, pimienta negra y condimento italiano. Cocine hasta que quede tierno, revolviendo constantemente.
5. Agregue el tomate y saltee por 2 minutos más.
6. Cuando los fideos estén cocidos, escúrralos, enjuáguelos con agua fría y agréguelos a la sartén con las verduras.
7. Mezcle las verduras con los fideos y espolvoree con el queso parmesano.