

# Pasta Abundante con Frijoles y Verduras

Sus sabores italianos favoritos se combinan para crear la cena perfecta de pasta.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: Food Hero

## Ingredientes

- 8 oz de pasta integral cruda intente pasta penne
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo o ¾ cucharadita de ajo en polvo
- 10 oz de espinacas congeladas
- 1 lata de tomates cortados en cubitos con jugo
- 1 lata de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso parmesano rallado

## Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o refriegue las verduras frescas con agua corriente antes de prepararlas.
3. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y pongala a un lado.
4. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego lento. Añada el ajo y cocínelo hasta que se ablande.
5. Añada las espinacas, los tomates con su jugo, los frijoles, la sal y la pimienta. Cocine sin tapar durante 5 minutos después de que la mezcla empiece a burbujear.
6. Añada la pasta escurrida y el queso parmesano. Mezcle bien y sirva caliente.
7. Refrigere las sobras en un plazo de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	250
Grasa Total:	6 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	380 mg
Carbohidratos Totales:	38 g
Fibra Dietética:	6 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	12 g

## Utensilios Necesarios

- Olla grande para pasta
- Colador
- Sartén o cacerola para sofreír
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchara para mezclar



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.75

Costo promedio/porción: \$1.29

Rinde: 6 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Pasta integral



Añadir 1 al carrito  
Queso parmesano



Añadir 1 al carrito  
Espinacas congeladas



Añadir 1 al carrito  
Tomates cortados en cubitos



Añadir 1 al carrito  
Frijoles blancos

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- Pruebe otras verduras como la acelga o la col rizada.
- Añada pimienta roja triturada para darle un toque picante.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.