

Pasta con Ceci

"Pasta con Ceci" simplemente significa "¡Pasta con Garbanzos!" Esta sencilla comida en una sartén está lista en minutos y es una de las favoritas de la familia. Siéntese libre de agregar cualquier otra verdura que le guste a este plato.

Rinde: 3 porciones

Fuente: SNAP4CT

Fuente de la foto: SNAP4CT

Ingredientes

- 3 dientes de ajo pelados y picados o 1 cucharada de ajo previamente picado
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 lata (15 oz) de garbanzos u otros frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- ½ taza de pasta seca (los codos funcionan bien)
- ¼ taza de aceite de oliva o aceite vegetal de su elección
- 1½-2 tazas de agua hirviendo

Pasos

1. En una olla grande o sartén, caliente el aceite.
2. Agregue el ajo y cocine, revolviendo hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Incorpore la pasta de tomate y cocine por unos 30 segundos.
4. Agregue los garbanzos, la pasta y el agua hirviendo. Revuelva para raspar los restos dorados del fondo de la olla, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que la pasta esté cocida y la mayor parte del líquido se haya absorbido, aproximadamente entre 15 y 20 minutos.

Mis Notas de Cocina



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	380
Grasa Total:	21 g
Grasa Saturada:	3 g
Sodio:	210 mg
Carbohidratos Totales:	41 g
Fibra Dietética:	7 g
Proteína	10 g

Utensilios Necesarios

- Olla grande o sartén
- Cuchillo para cortar
- Tazas y cucharas medidoras
- Estufa
- Cuchara para revolver
- Tazón y tenedor para servir