



Pasta con verduras asadas

6 porciones | \$6.50

230 calorías | 9g grasa (2.5g grasa saturada) | 220mg sodio | 32g
carbohidratos | 5g fibra | 9g proteína cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pequeño calabacín
- 1 verde o rojo pimiento
- ½ cabeza de coliflor o brócoli
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de pasta integral, crudo
- ½ taza queso parmesano

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Corte la cebolla, calabacín, pimiento verde, y coliflor.
3. Chop onion, squash, bell pepper, and cauliflower into bite size pieces.
4. Mezcla las verduras con 2 cucharadas de aceite, sal y pimiento en un tazón grande.
5. Ponga las verduras en una bandeja del horno en un nivel. Es importante que no sobreponga.
6. Hornee por 30 minutos o hasta que empieze dorar.
7. Cuando las verduras están cocinando, cocine la pasta usando las direcciones en la caja.
8. Cuando son tiernas, escurra la pasta y ponga en un tazón grande que va a usar para servir.
9. Cuando las verduras son doradas, añada a la pasta y la otra cucharada de aceite.
10. Ponga queso parmesano rallado y sirva.

Consejo de cocina: Use cualquier verdura que tenga, como tomates, brócoli, hongos, zanahorias y más. También, pueda usar cualquier tipo de pasta integral. Añada hierbas o especias como 1 cucharadita de albahaca, orégano, o ½ cucharadita de ají para más sabor.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Pasta integral tiene un alto contenido de fibra, vitaminas y minerales que son necesario para una dieta saludable

Planifique

- Asa, cocine al vapor, o saltee la otra mitad de la coliflor para otras comidas durante la semana.



A MEMBER OF
FEEDING AMERICA[™]

no one is hungry