

Farfalle con Setas y Espinacas

Ingredientes:

- 6 oz. farfalle seco (pasta de pajarita)
- 1 cucharada de aceite de canola
- cebolla mediana, picada
- 1 taza de Portobello en rodajas
- dientes de ajo, picados
- 4 taza de espinacas frescas en rodajas finas
- 1 cucharadita de tomillo fresco, cortado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 300 **Calories from Fat** 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg **2%**

Sodium 120mg **5%**

Total Carbohydrate 51g **17%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 7g

Protein 13g

Vitamin A 70% • Vitamin C 25%

Calcium 15% • Iron 30%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Cocine Farfalle de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurrir bien.
2. Mientras tanto, en una sartén grande, caliente el aceite sobre calor medio. Agregue la cebolla, los champiñones y el ajo; cocine y revuelva durante 2-3 minutos o hasta que las salas de papilla estén casi tiernas.
3. Agregue las espinacas, el tomillo y la pimienta; cocine 1 minuto o hasta que se caliente y las espinacas estén ligeramente marchitas.
4. Agregue la pasta cocida; mezcle suavemente para mezclar. Espolvorear con queso.