

Fettuccine con Salsa de Tomate y Albahaca

Ingredientes:

2 libras de tomates frescos, cortados en cubitos
 1 ½ cucharada. jarabe de arroz integral
 1 ½ cucharada. vinagre balsámico
 3 cucharadas albahaca fresca picada
 1 ½ cucharada. cebollino fresco, picado
 2 cucharadas. perejil fresco picado
 3 dientes de ajo frescos, picados
 12 onzas de pasta integral cabello de ángel
 1 ½ cucharada. orégano fresco, picado
 ⅓ taza de cebolla picada
 ¾ cucharadita sal
 ¾ taza de champiñones, en rodajas
 1 ¼ de cucharadita aceite de oliva virgen extra
 2 pimientos morrones rojos picados



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
 Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 360 **Calories from Fat 35**

% Daily Value*

Total Fat 4g **6%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 71g **24%**

Dietary Fiber 9g **36%**

Sugars 14g

Protein 11g

Vitamin A 40% • Vitamin C 170%

Calcium 6% • Iron 15%

*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

Direcciones:

1. En una olla grande, hierva el agua y cocine pasta. Escurrir cuando esté cocido.
2. Lavar y picar: tomates, pimientos morrones. Lavar y picar: champiñones, cebollino, orégano. Lavar y picar el perejil, picar los dientes de ajo. Cortar cebolla dulce.
3. Combine los tomates, el almíbar de arroz, la albahaca, las cebolletas, el orégano y la sal en un tazón grande.
4. En una sartén, agregue el aceite de oliva, la cebolla, los champiñones, pimiento, ajo. Saltee 3-5 minutos.
5. Agregue la mezcla de tomate y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
6. Mezcle la pasta con la salsa y la mezcla de champiñones y pimientos.
7. Adorne con albahaca molida y sirva.