

Fettuccine con Verduras Frescas

Ingredientes:

8 oz. fettuccine, sin cocer
 2½ cucharadas de aceite de oliva
 ½ taza de crema agria ligera
 1 cucharada. ajo picado
 2 cucharadas. Mrs. Dash® mezcla de condimentos de hierbas y ajo
 1 pimiento rojo, mediano, sin corazón y sin semillas, cortado en tiras delgadas
 1 pimiento amarillo, mediano, sin corazón y sin semillas, cortar en tiras finas
 2 tazas de espárragos picados
 ¼ de taza de jugo de limón, fresco



Nutrition Facts

Serving Size 6 oz or 3/4 cup (174g)
 Servings Per Container 6

Amount Per Serving		
Calories	240	Calories from Fat 80
		% Daily Value*
Total Fat	9g	14%
Saturated Fat	2.5g	13%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	5mg	2%
Sodium	20mg	1%
Total Carbohydrate	36g	12%
Dietary Fiber	3g	12%
Sugars	4g	
Protein	7g	
Vitamin A	20%	• Vitamin C 150%
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. Prepare la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Ponga a hervir 2 tazas de agua a fuego medio cacerola.
3. Agregue los espárragos y cocine por unos 2 minutos o hasta que esté verde brillante.
4. Escurrir en un colador y sumergir en agua helada. baño para dejar de cocinar. Dejar de lado.
5. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. calor; Agrega los pimientos, el ajo y Mrs. Dash® Garlic & Mezcla de condimentos de hierbas.
6. Cocine y revuelva hasta que estén tiernos, aproximadamente 4 minutos.
7. Mezcle la pasta caliente, las verduras y el jugo de limón y crema agria.