

Pasta con Alcachofas, Frijoles y Espinacas

Ingredientes:

- 5 oz de pasta de cabello de ángel, integral
- 1 cebollín, en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo, sin semillas, cortado por la mitad y en rodajas
- ½ taza de habas, frescas o congeladas
- 2 ¾ taza de espinaca fresca picada
- 4 corazones de alcachofa, en rodajas
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ cucharadita de azúcar de caña en bruto
- 1 cucharada de mejorana
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (252g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 520 Calories from Fat 90

% Daily Value*

Total Fat 10g 15%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 240mg 10%

Total Carbohydrate 90g 30%

Dietary Fiber 20g 80%

Sugars 10g

Protein 22g

Vitamin A 70% • Vitamin C 150%

Calcium 15% • Iron 40%

*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:

Hervir la pasta hasta que esté lista; tierna pero no blanda, escurrir y enjuague cuando termine. Mientras tanto, calienta suavemente el aceite en una cacerola grande. Agrega la cebolla, el ajo y la campana roja pimienta y sofreír durante 2 minutos. Agregue los frijoles, corazones de espinacas y alcachofas. Agrega la pasta de tomate, azúcar y mejorana, y un poco de agua, si es necesario. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Sazone con sal y pimienta y sirva con la pasta cocinada.