

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.

Ensalada Japonesa Fría De Pepino

Ingredientes:

2 pepinos medianos
 ¼ taza de vinagre de arroz
 1 cucharadita de azúcar
 ¼ de cucharadita de sal
 ¼ de cucharadita de salsa picante de ajo
 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
 1 pimiento morrón mediano, sin semillas y cortado en juliana



Nutrition Facts

Serving Size 5 oz	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 3g	
Protein 2g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 70%
Calcium 2%	• 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 300 mg
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:

Pelar los pepinos y dejar rayas verdes alternas. Cortar los pepinos por la mitad a lo largo: raspar las semillas con una cuchara. Usando un procesador de alimentos o un cuchillo, corte en rodajas muy finas. Colocar en doble capa de toalla de papel y apriete suavemente para eliminar cualquier exceso humedad. Combine vinagre, azúcar, salsa picante de ajo y sal en un tazón mediano, revolviendo para disolver. Añade los pepinos y sésamo; revuelva bien para combinar. Cima con rodajas de pimiento

Espárragos A La Parrilla

Ingredientes:

- 1 libra de espárragos
- 2 dientes de ajo picados
- Spray de aceite de oliva para cocinar



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (231g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 4g

Protein 5g

Vitamin A 35% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 25%

*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	300 mg
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:

Lavar y cortar las puntas de los espárragos. Coloque los espárragos uno al lado del otro sin tocar en una parrilla caliente y rocíe con aceite de oliva, enrolle y rocíe el lado opuesto. Espolvorear ajo picado sobre espárragos, Ase a fuego medio hasta que se quemen, volteo y agalle en el lado opuesto.