

Pasta con Tomate, Albahaca y Champiñones

Ingredientes:

½ cucharada de aceite de oliva
 2 ½ libras tomate fresco, sin semillas y cor-
 tado en cubitos
 2 cucharadas. jarabe de arroz integral
 2 cucharadas. vinagre balsámico
 4 cucharadas albahaca fresca, en rodajas
 finas
 2 cucharadas de cebollino fresco, picado
 2 cucharadas. orégano fresco, picado
 1 cucharada. perejil italiano fresco, picado
 4 dientes de ajo picados
 1 libra de pasta de trigo integral
 ½ taza de cebolla dulce picada
 1 taza de champiñones blancos picados
 ½ cucharadita sal
 ½ cucharada de aceite de oliva
 Ramitas de albahaca para decorar



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 390	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 76g	25%
Dietary Fiber 15g	60%
Sugars 12g	
Protein 15g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 60%
Calcium 4%	• Iron 20%
*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. Combine los tomates, el jarabe de arroz, la albahaca, cebollino, orégano y sal en un tazón grande para servir.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete; drenar.
3. En una sartén, agregue el aceite de oliva, la cebolla, los champiñones y el ajo y saltee de 3 a 5 minutos.
4. Mezcle la pasta con la salsa y la mezcla de champiñones.
5. Decore con albahaca y sirva.