

Pasta con Verduras

Ingredientes:

- 1 taza de calabacín
- ¾ taza de cebolla picada
- 1 taza de champiñones
- ⅔ taza de guisantes
- 1 cucharadita dientes de ajo picados
- 1 taza de tomates picados, frescos
- 16 onzas. paquete de pasta de cabello de ángel, integral
- .25 oz. Condimento de pollo McKays
- 1 cucharadita albahaca seca
- ⅓ taza de hojuelas de levadura nutricional
- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- ½ taza de caldo de verduras bajo en sodio
- ½ cucharadita sal



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)		
Servings Per Container 5		
Amount Per Serving		
Calories 410	Calories from Fat 60	
% Daily Value*		
Total Fat 7g	11%	
Saturated Fat 0.5g	3%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 480mg	20%	
Total Carbohydrate 74g	25%	
Dietary Fiber 10g	40%	
Sugars 6g		
Protein 14g		
Vitamin A 8%	Vitamin C 25%	
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. Ponga agua a hervir rápidamente. Calentar una cucharadita de aceite de oliva en una cacerola a fuego medio calor alto. Sofría la cebolla hasta que esté transparente, agregue los guisantes, los champiñones, ¼ de cucharadita. de sal y ajo molido. Sofría hasta que estén tiernas.
2. Agregue la calabaza y los tomates, continúe salteando hasta que esté bien caliente. Menos que 1 minuto, para evitar que la calabaza se cocine demasiado. Colocar aparte.
3. Agregue la pasta al agua hirviendo. Cocine hasta que al dente. Cuando la pasta esté cocida, escurra el agua.
4. A la pasta, agregue las verduras cocidas, el condimento, la sal y el aceite restantes, albahaca, hojuelas de levadura nutricional y caldo de verduras.
5. Mezcle ligeramente y sirva inmediatamente.