

Pasta de Edamame Pesto

Ingredientes:

2 dientes de ajo
 1 taza de albahaca picada
 ¼ taza de hojas de cilantro picadas
 14 oz. edamame, sin cáscara
 ½ taza de caldo de verduras bajo en sodio
 2 cucharadas. jugo de limon
 1 cucharadita aceite de oliva virgen extra
 ¾ cucharadita Sal
 2 cucharadas. hojuelas de levadura nutricional
 10 onzas. linguini de trigo integral
 1 cucharadita aceite de oliva virgen extra
 1 cebolla morada picada
 ½ libra de champiñones
 2 dientes de ajo
 1 cucharadita tomillo
 ⅓ cucharadita de sal
 1 albahaca tierna



Direcciones:

1. Ponga a hervir una olla con agua.
2. Luego prepare el pesto: seque la albahaca, el cilantro y el edamame. Coloque el ajo y la albahaca en el procesador de alimentos y presione unos pocos veces para cortarlo.
3. Agregue los ingredientes restantes (cilantro, edamame, vegetales, caldo, jugo de limón, aceite de oliva, sal y levadura nutricional) y mezcle hasta que esté relativamente suave, raspando los lados con un espátula para asegurarse de obtener todo. Agregue un poco más de caldo de verduras si parece demasiado rígido. Dejar a un lado hasta que esté listo para usar.
4. Precaliente una sartén grande a fuego medio. En este punto tu pasta el agua debe estar lista, así que agregue el linguini.
5. Saltee la cebolla en aceite durante unos 5 minutos. Use un chorrito de agua si la sartén se seca. Incorpora los champiñones, el ajo, el tomillo y la sal.
6. Tape la olla y cocine 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
7. La pasta debería estar lista ahora, así que escúrrela.
8. Cuando los champiñones se hayan cocido, agregue la pasta al sartén, junto con el pesto. Use una cuchara de pasta para revolver y cubrir el linguini. Pon todo bien y mezclado y el pesto calentado, unos 3 minutos. El pesto debe ser relativamente espeso, pero si es demasiado espeso (sin esparcir ni cubrir la pasta) agregue unas cucharadas de agua. Servir inmediatamente, adornado con un poco de albahaca fresca picada.

| Nutrition Facts | |
|--|------------------------------|
| Serving Size 1 cup (227g) | |
| Servings Per Container 5 | |
| Amount Per Serving | |
| Calories 360 | Calories from Fat 80 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 9g | 14% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 420mg | 18% |
| Total Carbohydrate 52g | 17% |
| Dietary Fiber 7g | 28% |
| Sugars 4g | |
| Protein 18g | |
| Vitamin A 20% | • Vitamin C 20% |
| Calcium 8% | • 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 | |