# Pasta de Espinacas con Verduras y Parmesano

**Ingredientes:**

1/2 lb. de torsiones de pasta de espinacas
1 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
6 dientes de ajo, en rodajas finas
1/2 cucharadita de albahaca, seca
1 brócoli, racimo, cortado en floretes
1 taza de tomates de uva, cortados a la mitad
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra, molida
1/2 taza de queso parmesano, afeitado, bajo en sodio

*GLUTEN-FREE

*SOY FREE

## Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
Servings Per Container 5

**Amount Per Serving**

| | |
|---|---|
| **Calories** 240 | Calories from Fat 80 |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 9g | **14%** |
| Saturated Fat 3g | **15%** |
| Trans Fat 0g | |
| **Cholesterol** 25mg | **8%** |
| **Sodium** 330mg | **14%** |
| **Total Carbohydrate** 30g | **10%** |
| Dietary Fiber 8g | **32%** |
| Sugars 5g | |
| **Protein** 14g | |

Vitamin A 40% • Vitamin C 370%
Calcium 30% • 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

**Indicaciones:**

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Saque 1/2 taza del agua de cocción de pasta y reserve.
2. Escurrir la pasta y volver a la olla para mantenerla caliente.
3. Mientras tanto, en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto, caliente el aceite.
4. Añadir el ajo y la albahaca. Cocine, revolviendo aproximadamente 1 minuto o hasta que el ajo esté empezando a ponerse dorado.
5. Agregue el brócoli, cubra y cocine revolviendo varias veces durante 5 minutos.
6. Agregue los tomates de uva y cocine, revolviendo una vez unos 5 minutos más o hasta que el brócoli esté crujiente y tierno. Si la mezcla se seca, agregue hasta 3 cucharadas de agua.
7. Agregue la mezcla de verduras a la pasta y sazone con sal y pimienta. Agregue bien, agregando agua pasta para humedecer, si es necesario.
8. Cubra con el parmesano afeitado antes de servir.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.