

Brócoli con Pasta a la Italiana

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 6 onzas pasta estilo fettucini, sin cocer
- 3 cucharadas cebollines (o cebolletas cortadas en trozos)
- 2 tazas floretes de brócoli
- 1/2 cucharadita tomillo (deshidratado)
- 1/2 cucharadita orégano (deshidratado)
- 1 lata de tomates guisados (14.5 onzas)
- 2/3 cucharada queso Parmesano (rallado)

Preparación

1. Cocine la pasta según lo indicado en la caja (no incluya aceite ni sal) y escúrrala.
2. Rocíe una sartén mediana con aceite en aerosol; sofría la cebolla y el brócoli durante 3 minutos a fuego medio.
3. Agregue las especias (pero no el queso Parmesano) y los tomates; cocine a fuego lento hasta que esté bien caliente.
4. Coloque un poco de la mezcla de verduras sobre la pasta y coloque el queso Parmesano sobre la mezcla.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	240
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	260 mg
Total de Carbohidrato	49 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living California 5-a-Day—For Better Health! Campaign