Pasta de Espinaca

Makes: 4 Porciones

Otra manera de servir pasta. Agregue las espinacas bajo en sodio, otras verduras y quesos con bajo contenido de grasa y sodio.

Ingredients

6 ounces pasta sin cocinar (como penne, espirales o macarrones)
1/2 cup cebolla (pelada y en rodajas)
1 clove ajo (picado)
3/4 teaspoon albahaca seca (si lo desea)
1 tablespoon aceite de oliva o vegetal
1 pimiento mediano (cortado en tiras)
1 can espinaca cortada, bien escurrida; o cortar otro tipo de espinaca cortada baja en sodio (aproximadamente 13 onzas)
2 tablespoons queso Parmesano (si lo desea)

Directions

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y escurra.
2. En una sartén, cocine la cebolla y el ajo en aceite hasta que la cebolla esté suave. Si usa la albahaca, añada también. Agregue las tiras de pimiento. Cocine por 3 minutos.
3. Agregue la espinaca. Caliente completamente.
4. Incorpore la pasta. Si usa el queso parmesano, añada también. Sirva inmediatamente.