

Pasta primavera II

Makes: 4 porciones

Ingredients

- 3 cups** rotini crudo (pasta en forma de tornillos)
- 1 package** verduras mixtas congeladas (16 onzas)
- 1** tarro de salsa de spaghetti, baja en sodio (26 onzas)
- 4 tablespoons** queso Parmesano rallado

Directions

1. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete. Agregue vegetales congelados durante los últimos 5 minutos del tiempo de cocción.
2. Escorra la pasta y las verduras y apartártelas.
3. Caliente la salsa de espagueti a fuego medio hasta que hierva.
4. Agregue la pasta y las verduras.
5. Cubra con queso parmesano rallado.

Notes

Puede usar cualquier tipo de pasta para sustituir el rotini. No cocine demasiado la pasta y las verduras. Puede usar otros tipos de salsas italianas enlatadas o envasadas.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	440	
Total Fat	6 g	
Protein	16 g	
Carbohydrates	79 g	
Dietary Fiber	9 g	
Saturated Fat	1.5 g	
Sodium	160 mg	