Espagueti con Vegetales de Verano

Sirve: 9 porciones

Ingredientes

2 cucharadas cebollas amarillas pequeñas cortadas en octavos

2 cucharadas tomates frescos maduros, pelados y picados (alrededor de 1 libra)

2 cucharadas calabaza amarilla y verde cortada en rodajas finas (alrededor de 1 libra)

1 1/2 tazas ejotes (alrededor de ½ libra, congelados)

2/3 taza agua

2 cucharadas perejil fresco picado finamente

1 clavo ajo picado finamente

1/2 cucharadita chile en polvo

1/4 cucharadita sal

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**260**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	**290 mg**
Total de Carbohidrato	**48 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

pimienta a gusto

1 lata pasta de tomates (6 onzas)

1 libra espagueti sin cocinar

1/2 taza queso Parmesano rallado

Preparación

1. Combine los primeros diez ingredientes en una cacerola grande; cocine 10 minutos y luego incorpore la pasta de tomates. Tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los vegetales estén tiernos.

2. Cocine el espagueti en agua sin sal, según las instrucciones del paquete.

3. Agregue la salsa sobre el espagueti caliente y escurrido y espolvoree con queso parmesano por encima.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Stay Young at Heart: Cooking the Heart Healthy Way