

PASTA PRIMAVERA

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (1 CUP PASTA + 1/4 CUP SAUCE + 2/3 CUP VEGGIES, MAKES 8 SERVINGS):

358 calories; 64 grams carbohydrate; 8 grams fat; 12 grams protein; 4 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.37

INGREDIENTS

2 zucchini, diced
1 bell pepper, diced
1 onion, diced
2 cloves of garlic, minced
2 Tbsp olive oil
Salt and pepper (to taste)
1 jar (32 oz) pasta sauce
1 lb uncooked whole wheat pasta

DIRECTIONS

In a large pot boil water and cook pasta according to package instructions. When ready, drain pasta and let sit. Sauté zucchini, bell pepper, onion and garlic in olive oil in a large pan over medium heat until vegetables are tender. Add the sauce and heat then serve over the cooked pasta.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PASTA PRIMAVERA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA DE PASTA + 1/4 TAZA DE SALSAS + 2/3 TAZA DE VEGETALES):
358 calorías; 64 gramos carbohidratos; 8 gramos grasa; 12 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.37

INGREDIENTES

2 calabacines, picado en cubitos
1 pimiento, picado
1 cebolla, cortada en cubos
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta (al gusto)
1 frasco (32 onzas) de salsa para pasta
1 libra de pasta de trigo integral,
sin cocinar

PREPARACIÓN

En una olla grande hierva el agua y cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, escurra la pasta y déjela reposar. En una sartén grande a fuego medio, saltee el calabacín, pimiento, cebolla y ajo en aceite de oliva, hasta que los vegetales estén tiernos. Combine con la salsa y sirva sobre la pasta cocida.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites