

Pasta “Penne” con Acelga

Tipo de Receta: Plato principal

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 20 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

¼ cdta sal

2 T pasta “Penne”

6 ½ T acelga picada

1 lata de 19 onzas de frijoles blancos, enjuagados

2 Cdas de aceite de oliva

2 dientes de ajo picados

1 cdta pimienta negra



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En una olla grande con agua hirviendo, agregue la pasta y la sal. Cocine la pasta por 5-6 minutos.
3. Agregue la acelga a la olla y cocine por 1 minuto.
4. Escorra bien.
5. En un bol grande para servir agregue los frijoles, aceite de oliva, ajo y pimienta.
6. Agregue la pasta y acelga al bol y mezcle bien.

Nota: para darle un toque picante, añada ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo trituradas en el paso 5.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/4 T

Cantidad por Ración

Calories 430

Calorías de Grasa 110

%Valor Diario*

Grasa Total 12 g 18%

Grasa Saturada 2.5 g 13%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 10 mg 3%

Sodio 320 mg 13%

Carbohidrato Total 63 g 21%

Fibra Dietética 7 g 28%

Azúcares 4 g

Proteína 18 g

Vitamina A 70%

Hierro 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados

FK= 3.2