

Pasta Primavera Al Microondas

Tipo de Receta: Almuerzo
Tiempo para preparación: 15 minutos
tz = taza cda = cucharada

La receta hace: 5 porciones
Tiempo para cocinar: 25 minutos
cdta = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 tz de pasta penne integral
- 1 tz de zanahorias picadas
- 2 tz de floretes de brócoli de ½ pulgada
- 1 tz de pimiento amarillo picado
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos, picados
- 1 ctda de ajo en polvo
- 1 ctda de condimento italiano seco
- Sal marina, al gusto
- Pimienta recién molida, al gusto
- 1 ctda de parmesano (opcional)



Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En un recipiente apto para microondas o en una arrocera, combine la pasta y 5 tazas de agua y cocine en el microondas durante 5 minutos.
3. Agregue las zanahorias y cocine en el microondas durante 3 minutos.
4. Agregue el brócoli y el pimiento morrón, luego cocine en el microondas por 3 minutos más.
5. En un recipiente aparte apto para microondas, combine los tomates, el ajo en polvo y el condimento italiano.
6. Cubra y cocine en el microondas durante 5 minutos.
7. Vierta la mezcla de tomate sobre la pasta, sazone con sal y pimienta.
8. Mezcle para combinar, agregue parmesano para decorar.
9. Buen provecho!

Contiene Trigo y Leche

Datos de Nutrición	
5 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (207g)
Cantidad por Ración	
Calorías	110
%Valor Diario*	
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 290mg	13%
Carbohidrato Total 21g	8%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g de Azúcares Añadidos	0%
Proteína 4g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 62mg	4%
Hierro 1mg	6%
Potasio 276mg	6%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK=4.0