

Pasta Vegetariana

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- ½ tz de yogur sin sabor
- 1 cda de pasta de tomate
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada
- 1 cda de cebolla en polvo
- 1 tz de zanaoria cortada
- 1 calabacín, cortado
- 1 pimiento rojo o verde, cortado
- 1 cda de condimento italiano
- 1 cda de orégano seco
- 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados
- ½ caja de pasta integral, cocinada
- 4 cda de queso parmesano

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Mezcle el yogur y la pasta de tomate en un tazón pequeño.
3. Caliente el aceite en un sartén sobre fuego medio.
4. Agregue los vegetales frescos y condimentos al sartén y cocine por 20 minutos
5. Vierta los tomates cortados. Cocine por otros 20 minutos.
6. Bajale al fuego y agregue la mezcla del yogur al sartén. Cocine por otros 5 minutos.
7. Agregue la pasta cocinada. Mezcle bien.
8. Espolvoree encima el queso parmesano.
9. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Leche y Trigo

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1 1/2 taza (369g)

Cantidad por Ración

Calorías **320**

%Valor Diario*

Grasa Total 8 g **10%**

Grasa Saturada 2 g **10%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 5 mg **2%**

Sodio 340 mg **15%**

Carbohidrato Total 54 g **20%**

Fibra Dietética 10 g **36%**

Azúcares Totales 10 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 13 g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 186mg **15%**

Hierro 4mg **20%**

Potasio 772mg **15%**

* 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= 4.3