

Pasta con pesto de col rizada

Tiempo total: 30 min
Tiempo para cocina: 15 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción: 1
taza



Ingredientes

- 8 oz. de pasta de trigo integral, cualquier forma
- 2-4 tazas de vegetales (brócoli, tomate, pimiento, calabacín, etc.)
- Pesto de col rizada (1 receta)

Pesto ingredientes

- 1 taza llena de col rizada (compacta)
- ¼ de taza de albahaca (opcional)
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ⅓ taza de aceite de oliva

Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Si usa vegetales que deben cocinarse, agréguelos al agua hirviendo cuando falten aproximadamente 2 minutos del tiempo de cocción.
2. Escurra la pasta y los vegetales.
3. Para hacer el pesto: Desgarre las hojas de col rizada (y albahaca, si se usa) de sus tallos. Agregue al procesador de alimentos. Agregue el queso parmesano, el ajo, el jugo de limón, sal y el aceite de oliva. Revuelva hasta que el pesto quede suave.
4. Pique cualquier vegetal restante. Mezcle la pasta y los vegetales con el pesto en un tazón grande.
5. ¡Sirva y disfrute!



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

