

Verduras italianas del invierno

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 a 25 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 taza de ramitos de brócoli
- 1 taza de ramitos de coliflor
- 2 calabacitas italianas cortada en rodajas
- 1 cebolla pequeña picada
- 3 tallos de apio cortados en pedacitos
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de albahaca(basil)
- 1 cucharadita de sal(opcional)
- 1 paquete de 1 libra de pasta de cualquier tipo, cocida

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (284g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 3g	
Protein 6g	

Preparación

1. Ponga una taza de agua caliente en una cacerola.
2. Agregue las verduras y cocine por 5 minutos.
3. Agregue la salsa de tomate, el resto del agua, la albahaca y la sal.
4. Cocine a fuego lento hasta que se caliente.
5. Sirva con la pasta cocida.
6. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

Agregue una libra de carne de pavo o res molida, previamente condimentada y cocida.

