

Pasta con verduras y garbanzos

Bajo en grasa / Bajo en grasa saturada / Fuente de fibra / Fuente de hierro / Fuente de proteínas / Fuente de vitamina A **



INGREDIENTES:

- 226 gramos de pasta sin cocer (tipo penne o coditos o corbatas)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo picados finamente o ¾ de cucharadita de ajo en polvo
- 500 gramos de espinaca cruda o congelada
- 5 jitomates picados
- 1 taza (250 gramos) de garbanzos o alubias cocidas y escurridas
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de queso parmesano rallad

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Porciones: 8 tazas

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Dejar a un lado.
2. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén grande. Agregar el ajo y cocinar a temperatura baja hasta que el ajo esté tierno.
3. Añadir la espinaca, los tomates picados, los garbanzos o las alubias, la sal y la pimienta. Después de que la mezcla llegue al punto de hervor, dejar cocinar sin tapar por 5 minutos.
4. Agregar la pasta escurrida y el queso parmesano a la mezcla de espinaca.
5. Revolver bien y servir.

Notas:

- Probar con otras hojas verdes como acelga o col rizada (kale) en vez de la espinaca. Asegurarse de limpiar las verduras apropiadamente y cocinarlas hasta que estén tiernas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (178 g)	
Calorías	200 kcal	
Proteínas	9 g	
Grasas	1 g	
Grasas saturadas	0 g	
Colesterol	5 mg	
Hidratos de carbono	32 g	
Azúcares	3 g	
Fibra	6 g	
Sodio	480 mg	
Calcio	129 mg	14%
Hierro	3 mg	18%
Vitamina A	227 µg	40%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	7 mg	12%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apeados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.