



## Vegetales italianos de invierno

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

### **Ingredientes**

- 2 ½ tazas de fideos tirabuzón sin cocinar
- 2 tazas de agua, divididas por la mitad
- 1 taza de brócoli (fresco o congelado)
- 1 taza de coliflor (fresca o congelada)
- 2 calabacines medianos, cortados
- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza de apio picado
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de albahaca deshidratada
- Sal (opcional)

### **Preparación**

1. Cocinar los fideos según las instrucciones del paquete.
2. Lavar los vegetales.
3. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Colocar una taza de agua en una sartén grande y dejar hervir.
5. Agregar todos los vegetales, tapar la sartén y cocinar durante 5 minutos.
6. Agregar la salsa de tomate, la taza de agua restante y la albahaca. Cocinar durante 5 minutos más.
7. Añadir los fideos cocidos. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal si es necesario.
8. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

***¡Sea creativo!*** Transforme la receta en una comida principal agregando carne molida o carne de pavo aliñada y cocida.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (253g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>40</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 600mg	<b>26%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 8g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	<b>4%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 46mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 468mg	<b>10%</b>
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	