Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Pasta con Verduras Verdes

Prep:

15 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

10 raciones

Pieza:

7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
11" Large Skillet with Cover
Valora:

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Puedes añadir cualquier verdura verde a esta receta. Hazla única y diferente cada vez. La pasta de arroz integral es una base excelente, ya que es sustanciosa, tiene mucha fibra y proteína y sabe deliciosa incluso solo con aceite de oliva y sal marina.

4 cuartos de agua (3.8 l)
1 cucharada de sal marina (1.8 g)
8 - 12 onzas de pasta (kamut, espelta, arroz integral o quinoa) (227 - 340 g)
½ taza de cebolla roja, cortada a rodajas (58 g)
1 - 2 calabacín, cortado a lo largo en trozos de ½ pulgada (2 tazas)
10 - 12 espárragos, picados
2 dientes de ajo,

picados
2 cucharadas de
aceite de oliva virgen extra
(30
ml)
1 - 2 tazas de
acelga o col rizada, lavada y picada
(67 - 134
g)
1 cucharada de
cebollino, finamente picado
(3
g)
¼ taza de
perejil fresco, finamente picado
(14
g)
¼ taza de
albahaca fresca, finamente picada
(14
g)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. En la olla, lleva agua con sal marina a ebullición. Añade la pasta a la cesta culinaria, introduce en la olla y tapa. Cocina la pasta hasta que esté al dente.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas y saltea durante 3 minutos. Añade el calabacín y los espárragos y cocina 5 minutos más. Añade el ajo y cocina otros 2 minutos. Apaga el fuego y reserva.
3. Saca la cesta culinaria de la olla y escurre la pasta. Pon la pasta en un bol grande. Añade el aceite de oliva, las verduras salteadas, la col, el cebollino y las hierbas frescas.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve inmediatamente.

Consejos:

- Asegúrate de poner las asas Versa Loc™ en la cesta culinaria antes de sacarla de la olla para escurrir la pasta.

Información nutricional por ración

Calorías: 153
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 944mg
Carbohidratos: 29g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 1g
Proteína: 4g
Análisis calculado utilizando pasta de arroz integral