

## Pasta Cremosa de Verduras



### Sirve:

5 raciones de aproximadamente 1½ taza cada una

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

12" Electric Oil Core Skillet

large mixing bowl

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Katherine Lawrence

Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews y profesora de nutrición para el programa de eCornell sobre Nutrición Vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Fundación.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta receta está llena de antioxidantes que combaten el cáncer y que apoyan nuestro sistema inmunológico. Es un plato nutritivo, rápido y fácil para esos cocineros que siempre van con prisas.

1 cucharadita de  
canela  
(5  
g)  
1 taza de  
leche de soja o de arroz  
(240  
ml)  
1 taza de  
caldo vegetal  
(240  
ml)  
1 libra de  
pasta penne o lacitos  
(454  
g)

### Preparación :

1. En un bol grande, combina la calabaza, el boniato, la cebolla, el ajo, el maíz, 2 cucharadas de caldo y todas las especias. Remueve hasta que se mezcle de manera uniforme.
2. Pon las verduras formando una sola capa en la sartén eléctrica. Tapa y ajusta la temperatura a 300°F/150°C.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a 180°F/82°C y cocina 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Con una batidora, bate las verduras junto con la leche de soja

- y 1 taza (240 ml) de caldo vegetal, hasta que quede suave.
5. Mientras tanto, cocina la pasta siguiendo las instrucciones del envase.
  6. Cuando la pasta esté lista, escurre en un colador y pon en un bol grande.
  7. Vierte la salsa de verduras por encima de la pasta y mezcla bien. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

▼

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| <b>Calorías:</b>      | 501   |
| <b>Grasa Total:</b>   | 2g    |
| <b>Grasa</b>          | 0g    |
| <b>Saturada:</b>      |       |
| <b>Colesterol:</b>    | 0mg   |
| <b>Sodio:</b>         | 740mg |
| <b>Carbohidratos:</b> | 103g  |
| <b>Fibra</b>          | 9g    |
| <b>Dietética:</b>     |       |
| <b>Azúcar:</b>        | 8g    |
| <b>Proteína:</b>      | 17g   |