



Receta: Pasta Limón

Servicio: 1

Porción: 1 receta

Ingredientes:

- 3/4 taza pasta de trigo integral seca
- 1 taza Vegetales (sin almidón) asados (vea receta)
- 1/2 limón para jugo
- 1/2 cucharada de aceite de olivia
- 2 cucharadita queso parmesano

Direcciones:

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones en la caja. Cuando halla terminado, drene y añada a un recipiente mediano.
2. Añada vegetales rostizados, jugo de ½ limón, aceite de olivia, y el queso parmesano tambien. batir hasta mezclar uniformemente.
3. Ponga los contenido en un tazón en un plato.
4. Cubra con 1/2 taza de garbanzos o habichuelas blancas, o 3/4 taza de pollo asado.

Datos nutricionales (datos nutricionales no incluyen las habichuelas o el pollo):

Calorias: 473 Grasa Total: 24.9g Grasa Saturada: 3.2 Sodio: 163mg

Carbohidratos: 58.4g Proteina: 11g Fibra: 11g