



Pasta Primavera

Ingredientes

- 1 paquete de 400 grs de pasta integral (cocinar al dente)
- 4 tomates cortados en gajos
- 1 zanahoria de tamaño regular cortado en bastones
- 6 unidades de champiñones cortados a la mitad
- 4 unidades de espárragos
- 1 zapallito italiano cortado en rodaja cocido al vapor
- ½ taza de brócoli cocido al vapor
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Para condimentar: pizca de albahaca, vinagre, sal y pimienta
- 1 cucharadita de sésamo tostado (Opcional)

Preparación

- Cocinar la pasta integral hasta que quede al dente, reservar.
- En una sartén colocar las 4 cucharadas de aceite y calentar, agregar los vegetales y saltear hasta que estén tiernos, condimentar. Una vez listos los vegetales incorporar la pasta y remover hasta que esté todo bien unido, servir caliente.
- Se puede adicionar una cucharadita de sésamo tostado al finalizar.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	332
Proteínas (g)	10,7
Lípidos (g)	7,6
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	54,1
Sodio (mg)	50,7
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Medio



40 minutos