



## 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