



Pasta Minestrone

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$0.51

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Tazón grande
- Cuchara para mezclar
- Olla grande
- Tazas para medir

Ingredientes:

- 8 onzas de pasta de concha mediana crudo (trigo integral opcional)
- 2 zanahorias medianas, en rodajas
- 1 Pimiento Morron verde mediano, picado
- 1 lata de 15 onzas de frijol "Kidney" enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de garbanzo enjuagados y escurridos
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates estilo Italiano.
- 2/3 taza de aderezo italiano
- 1/2 taza de queso parmesano, rallado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Lave las zanahorias y pimiento morrón, y prepárelos según los ingredientes.
3. Cocine la pasta por instrucciones del paquete.
4. Escurra y enjuague pasta, deje enfriar.
5. En un tazón grande, mezclar las zanahorias, Pimiento Morron verde, frijoles Kidney, garbanzos, y tomates Italianos.
6. Agregue la pasta cocida a la mezcla de verduras.
7. Mezclar los ingredientes con aderezo italiano y queso parmesano.
8. Refrigerar antes de servir.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 10	
Cantidad por porción	
Calorías 200	Calorías de grasa 15
%Valor Diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 290mg	12%
Total de carbohidratos 35g	12%
Fibra dietética 6g	24%
Azúcares 5g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 45%	Vitamina C 30%
Calcio 10%	Hierro 10%