

One Pot Pasta with Veggies

8 Servings

Ingredients

- 1 lb **whole wheat spaghetti**
- 8 oz **sliced mushrooms**
- 1 bag (12-16 oz) frozen **broccoli**
- 2 small **zucchini**, slice into ¼ inch slices, then cut slices into quarters
- ½ cup **shredded Parmesan cheese**
- ¼ cup **heavy cream**
- 2 cloves **garlic**, minced (or 1 heaping tsp pre-minced garlic)
- 1 tsp dry **Italian seasoning**
- 4 ½ cups water

Instructions

1. In a large sauce pot, combine pasta, zucchini, broccoli, mushrooms, garlic, seasoning and water.
2. Bring to a boil, then let simmer uncovered until pasta is cooked and liquid is reduced (about 8-10 minutes).
3. Add in Parmesan and cream.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 220
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 10g
Sodium: 80mg
Carbohydrates: 36g
Added Sugar: 0g
Fiber: 6g

Pasta con Vegetales

8 Porciones

Ingredientes

- 1 lb de **spaghetti integral**
- 8 oz **hongos en tajadas**
- 1 bolsa (12-16 oz) de **brócoli**
- 2 **calabacines**, en tajadas de ¼ de pulgada y luego cortadas en cuartos
- ½ taza de **queso parmesano rallado**
- ¼ taza de **crema para batir/crema de leche**
- 2 **dientes de ajo**, picados (ó 1 cucharadita de ajo picado)
- 1 cucharadita de **condimento/sazón italiano** en polvo
- 4 ½ tazas de agua

Preparación

1. En una olla grande, combine la pasta, calabacines, brócoli, hongos, ajo, sazón y agua.
2. Deje hervir y luego baje el calor. Deje cocinar a un hervor lento (sin tapar) hasta que la pasta se cocine y el líquido se haya reducido (como 8-10 minutos).
3. Agregue el queso parmesano y la crema.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 220
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2.5g
Proteína: 10g
Sodio: 80mg
Carbohidratos: 36g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 6g

