Pasta primavera II

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

3 tazas rotini crudo (pasta en forma de tornillos)

1 paquete de 10 onzas de verduras mixtas congeladas

1 tarro de salsa de spaghetti, baja en sodio (26 onzas)

4 cucharadas queso Parmesano rallado

Preparación

1. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete. Agregue las verduras congeladas durante los últimos 5 minutos del tiempo de cocción.
2. Escurra la pasta y las verduras y apartártelas.
3. Caliente la salsa de espagueti a fuego medio hasta que hierva.
4. Agregue la pasta y las verduras.
5. Cubra con queso parmesano rallado.

Notas

Puede usar cualquier tipo de pasta para sustituir el rotini. No cocine demasiado la pasta y las verduras. Puede usar otros tipos de salsas italianas enlatadas o envasadas.

Origen: ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.