



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PASTA CON VERDURAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta cocinada
- ½ pieza de jitomate cortado en cubos sin semillas
- 1/3 de taza de puré de tomate
- ½ calabaza en cubos
- ½ taza de berenjena en cubos
- ½ taza de champiñones en cubos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Saltear las verduras con el aceite.
2. Añadir el puré de jitomate. Salpimentar.
3. Servir la pasta en el plato, encima las verduras.
4. Espolvorear el queso y servir.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	330.5
Proteínas (g)	17.7
Hidratos de Carbono (g)	42.5
Fibra (g)	9.5
Lípidos (g)	13
Colesterol (mg)	13.6