

Pasta de aguacate rápida y fácil



INGREDIENTES:

- 8 onzas de pasta seca
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 cebolla verde, finamente rebanada
- 1 aguacate grande y maduro
- 1 taza de maíz, escurrido y enjuagado de la lata
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir una olla con agua salada y cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez cocido, reserve 1/2 taza de agua de pasta caliente y luego escurra la pasta.
2. Triture el aguacate en un tazón grande. Agregue el jugo de limón y luego sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Agregue 1/4 taza del agua de pasta reservada.
4. Agregue la pasta, los tomates, el maíz y la cebolla verde y luego revuelva hasta que la salsa cubra la pasta. Si la salsa es demasiado espesa, agregue un poco más de agua de pasta.
5. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4 porciones

Fuente: inspredtaste.net

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Pasta de aguacate rápida y fácil



INGREDIENTES:

- 8 onzas de pasta seca
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 cebolla verde, finamente rebanada
- 1 aguacate grande y maduro
- 1 taza de maíz, escurrido y enjuagado de la lata
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir una olla con agua salada y cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez cocido, reserve 1/2 taza de agua de pasta caliente y luego escurra la pasta.
2. Triture el aguacate en un tazón grande. Agregue el jugo de limón y luego sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Agregue 1/4 taza del agua de pasta reservada.
4. Agregue la pasta, los tomates, el maíz y la cebolla verde y luego revuelva hasta que la salsa cubra la pasta. Si la salsa es demasiado espesa, agregue un poco más de agua de pasta.
5. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4 porciones

Fuente: inspredtaste.net

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.