

Pasta con tomates cherry y espinacas



INGREDIENTES:

- 1 libra de pasta penne
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pinta de tomates cherry
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo, en rodajas finas
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 tazas de espinacas frescas

PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir una olla grande de agua con sal a fuego medio-alto. Agregue el penne y cocine durante 9 a 10 minutos, o hasta que esté al dente. Escorra la pasta, reservando 1/2 taza del agua de la pasta.
2. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite en una olla grande y ancha a fuego medio. Agregue los tomates, la sal y la pimienta, y cocine hasta que los tomates comiencen a reventar y suelten sus jugos, aproximadamente de 9 a 10 minutos. Use una cuchara de madera para presionar suavemente los tomates si no revientan solos.
3. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto, o hasta que esté fragante. Agregue el caldo de verduras y hierva, luego reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 5 minutos. Finalmente, agregue las espinacas y cocine hasta que se ablanden un poco.
4. Mezcle la pasta en la olla con la salsa y revuelva bien para combinar. Agregue un poco del agua de cocción reservada, si es necesario. Pruebe y agregue sal y pimienta adicionales, si es necesario.
5. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: eatingwell.com

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 DHHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Pasta con tomates cherry y espinacas



INGREDIENTES:

- 1 libra de pasta penne
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pinta de tomates cherry
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 diente de ajo, en rodajas finas
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 tazas de espinacas frescas

PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir una olla grande de agua con sal a fuego medio-alto. Agregue el penne y cocine durante 9 a 10 minutos, o hasta que esté al dente. Escorra la pasta, reservando 1/2 taza del agua de la pasta.
2. Mientras se cocina la pasta, caliente el aceite en una olla grande y ancha a fuego medio. Agregue los tomates, la sal y la pimienta, y cocine hasta que los tomates comiencen a reventar y suelten sus jugos, aproximadamente de 9 a 10 minutos. Use una cuchara de madera para presionar suavemente los tomates si no revientan solos.
3. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto, o hasta que esté fragante. Agregue el caldo de verduras y hierva, luego reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 5 minutos. Finalmente, agregue las espinacas y cocine hasta que se ablanden un poco.
4. Mezcle la pasta en la olla con la salsa y revuelva bien para combinar. Agregue un poco del agua de cocción reservada, si es necesario. Pruebe y agregue sal y pimienta adicionales, si es necesario.
5. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: eatingwell.com

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 DHHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.