

BOWL DE ESPAGUETI SIN CARNE

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 5 minutos

Incluido en la caja:

- ¼ de taza de espagueti de trigo integral, cocido
- ¼ de taza de frijoles rojos enlatados sin sal, escurridos y enjuagados
- ½ de taza de salsa de espagueti baja en sodio
- ¼ de taza de judías verdes enlatadas sin sal, escurridas y enjuagadas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- ½ cebolla pequeña (~ ¼ de taza), cortada en cubitos
- 1 cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones:

1. Combine los frijoles, la salsa para espaguetis, la cebolla y el ajo en polvo en un plato apto para microondas. Cubra y cocine en el microondas a temperatura alta durante 2 minutos. Revuelva y cocine en el microondas por 1 minuto más, o hasta que la mezcla esté completamente caliente.
2. Sirva la mezcla de salsa sobre la pasta tibia.

Sugerencia: ¡Agregue una cucharada de queso rallado para darle más sabor o agregue un puñado de espinacas o col rizada a la salsa para incluir más verduras!



Información Nutricional*

Porciones totales: 1

Tamaño de la porción: 1 taza.

Calorías: 274 kcal

Grasas: 3.5 g

Sodio: 122 mg

Carbohidratos: 3.5 g

Fibra: 11 g

Proteína: 12 g

Porciones de Carbohidratos: 3 ½

**Los datos nutricionales incluyen espagueti de trigo integral cocida (4/5 tazas, sin empacar), frijoles rojos con un 50% menos de sodio, salsa de espagueti enlatada baja en sodio con trozos de tomate, cebolla blanca pequeña y ajo en polvo.*