

CENA DE PASTA CON CHILE A LA SARTÉN

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Incluido en la caja:

- 1 (15 oz) taza de frijoles rojos enlatados sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubitos bajos en sodio, sin escurrir
- ½ taza de salsa de espagueti enlatada baja en sodio
- ½ taza de pasta de codo de trigo integral, sin cocer

Se necesitan los siguientes

ingredientes adicionales:

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

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una sartén mediana a fuego medio alto.
2. Una vez que rompa el hervor, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la pasta esté cocida. Revuelva de vez en cuando.



Información Nutricional*

Porciones totales: 2

Tamaño de la porción: 1 taza.

Calorías: 364

Grasas: 1 g

Sodio: 359 mg

Carbohidratos: 72 g

Fibra: 21 g

Proteína: 18 g

Porciones de Carbohidratos: 5

**Los datos nutricionales incluyen frijoles rojos enlatados con un 50% menos de sodio, tomates en cubitos enlatados sin sal añadida, salsa de espagueti enlatada sin sal añadida con trocitos de tomate, pasta de codo de trigo integral cocida, cebolla blanca pequeña y especias.*