

Pasta de Tomate y Albahaca

4 Porciones

Los granos se dividen en 2 subgrupos; granos integrales y granos refinados. Los granos integrales contienen el grano completo. Los granos refinados han sido molidos, proceso que quita la semilla y la cáscara, pero también quita la fibra, el hierro y mucha vitamina B. Muchas veces se agregan el hierro y la vitamina B después del procesamiento, pero no se agrega la fibra.

- 2 tazas de tomates, picados -o- 1 (14.5 oz) lata de tomates en cubos, escurridos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de albahaca seca -o- ¼ taza de albahaca fresca, picada
- ½ cucharadita de ajo, picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 6 oz de pasta de trigo integral*, no cocida
- ¼ taza de queso parmesano, rallado (opcional)



1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, combinar los tomates, el aceite, la albahaca, el ajo, la pimienta y la sal, si lo desea.
3. Cocinar la pasta según las indicaciones del paquete.
4. Escurrir la pasta y añadir la mezcla de tomates.
5. Añadir queso parmesano encima de la pasta, al gusto.
6. Guardar las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador.

*Al elegir pasta de harina refinada, asegúrese en la etiqueta alimentaria de que la sea enriquecida.

Información nutricional por porción: Calorías 140, Grasa total 4.5g, Grasa saturada 0.5g, Proteína 4g, Carbohidratos 22g, Fibra 2g, Sodio 125mg.