

Pasta abundante de verduras

16 porciones

Ingredientes

- 1 paquete (de 16 onzas) de pasta penne integral
- 1 cebolla mediana
- ½ libra de zanahorias, o una combinación de zanahorias y calabaza
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 frasco (de 26 onzas) de salsa marinara
- 1 paquete (de 10 onzas) de tofu firme
- 1/3 de taza de leche
- ¼ de cucharadita de sal
- Pizca de nuez moscada



Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Prepare la salsa mientras se cocina la pasta.
2. Pele y enjuague la cebolla.
3. Pique la cebolla en cubitos de ¼ de pulgada.
4. Enjuague, pele y ralle las zanahorias.
5. En una sartén grande a fuego medio bajo, agregue el aceite. Agregue las cebollas y cocine por 5 minutos. Agregue las zanahorias ralladas y cocine por 5 minutos más.
6. Agregue la salsa marinara a las verduras. Escorra el tofu. Desmenúcelo en la salsa. Mezcle bien.
7. Suba el fuego a medio. Cocine hasta que la salsa comience a hervir a fuego lento, aproximadamente 7 minutos.
8. Agregue la leche. Revuelva para combinar.
9. Sirva la salsa sobre la pasta cocida y escurrida. Justo antes de servir, agregue la sal y la nuez moscada. Revuelva.

Notas del chef:

- Busque salsa en frasco que no tenga azúcar agregado.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed