

Pasta integral con arugula y nueces

Plato de Pasta

40 minutos



INGREDIENTES

6 onzas de pasta integral (spagetti)
 2 cucharaditas de aceite de oliva
 2 dientes de ajo machacados
 1/4 cucharada de semillas de chile
 1 cucharada de jugo de limon
 3 onzas de arugula
 sal y pimienta al gusto
 1/4 taza de nueces peladas y rebanadas finamente
 queso parmesano al gusto

INSTRUCCIONES

Caliente el aceite de oliva en un sartén mediano. Agregue el ajo y las semillas de chile. Cocine por 10 minutos, ajustando la temperatura hasta que el ajo este ligeramente obscuro e incorporado con el aceite. Agregue el jugo de limon y remueva del fuego. En otro sartén cocine la pasta en agua con sal hasta lograr coccion al dente. Mientras la pasta se esta cociendo, coloque la arugula en un molde. Lave la pasta cocida y coloquela sobre la arugula. Agregue el aceite sazonado con ajo y revuelva la mezcla agregando sal y pimienta al gusto. Agregue el jugo de limon. Sirva con las nueces y poco de parmesano.

PORCIONES

4 personas



Salem Main Streets



SALEM

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL (por porción)



14	g de grasa total
8	g de proteína total
3	g de fibra dietética
60	g de carbohidratos totales

PALABRAS CLAVE

pasta,arugula,nueces,chilli,limon

Recuerda: Estudios muestran que comer pastas de grano entero o integral en lugar de granos refinados reduce el riesgo de enfermedades cronicas. **El mensaje:** cualquier grano entero ayuda en tu dieta.