

Fideos Penne con Rúcula y Aguacate

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 8 onzas de fideos penne de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 2 dientes de ajo picados
- Jugo y cáscara de 1 limón
- 2 tazas de rúcula (arrúgula)
- 1 aguacate grande
- ¼ taza de nueces de Castilla picadas
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. Cocine los fideos siguiendo las indicaciones del paquete. Escurre, reserve algo del líquido de cocción y deje a un lado en un recipiente grande.
2. Mientras la pasta se cocina, caliente una sartén pequeña a fuego medio. Agregue aceite y ajo, y deje cocinar durante 1 a 2 minutos. Revuelva con el jugo y la cáscara de limón y cocine durante algunos segundos más. Agregue la pasta y revuelva suavemente para mezclar. Agregue parte del líquido de cocción si la pasta queda muy seca.
3. Qúitele la semilla al aguacate y corte la pulpa en trozos. Agregue la rúcula, las nueces de Castilla y el aguacate a la pasta. Condimente con sal y pimienta.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	260
	% Daily Value*
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 47mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 150mg	4%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families