

Espagueti Integral con Vegetales Frescos

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
-------------	--------	---------

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva en una sartén grande. Usando un lado de un cuchillo, presione levemente y pele el ajo. Sofría en la sartén por 1 minuto hasta que esté ligeramente dorado.
3. Agregue la cebolla y sofría por 5 minutos, hasta que esté transparente.
4. Agregue el pimiento, los calabacines, la calabaza amarilla y los espárragos. Sofría hasta que estén calientes pero no estén totalmente cocidos.
5. Agregue los tomates, sazone con sal y pimienta y sofría por 2 minutos adicionales.
6. Escorra la pasta, agregue a la sartén y revuelva con la albahaca antes de servir.

Origen: Whole Grain Foodservice Recipes