Pasta con calabacín, tomate y maíz

Preparación: 20min
Tiempo de cocción: 10 min
Rinde 4-6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de tomates pequeños (cherry) cortados en mitades
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado (2 dientes de ajo)
- 2 calabacines medianos cortados en piezas de 1/2 pulgada
- 1 libra de pasta de cualquier tipo cocinada de acuerdo a las instrucciones del empaque
- 1 granos de mazorca fresca, o 1/2 taza de granos de maíz congelado, descongelado, o 1/2 taza de maíz de lata escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de perejil picado
- Opcional: 1/4 taza de queso parmesano

Instrucciones

¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Precaliente el horno a 350 grados. En un tazón grande mezcle los tomates pequeños con 1 cucharada de aceite de oliva y ajo. Póngalos a asar en una bandeja en el horno durante 20 minutos.
2. Caliente una sartén grande con 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio alto. Saltee el calabacín a fuego medio alto durante 2 minutos.
3. Agregue el maíz a la sartén. Continúe salteando durante 4 -6 minutos o hasta que el maíz y el calabacín estén blandos.
4. En un tazón grande, mezcle tomates asados, maíz, calabacín ya salteados y la pasta ya cocinada
5. Añada el perejil y el queso parmesano, si lo usa.

¡Buen Provecho!

DINE Durham's Innovative Nutrition Education | Durham County Public Health
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.
NC SNAP-ED
@DINE.nutrition
dineforlife.org