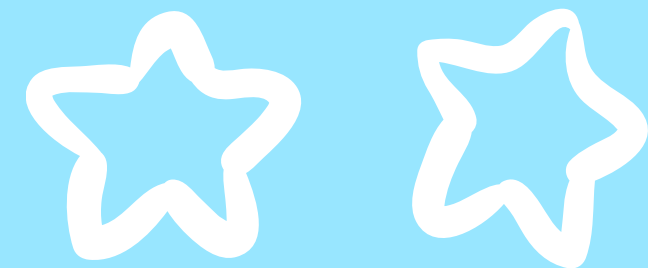
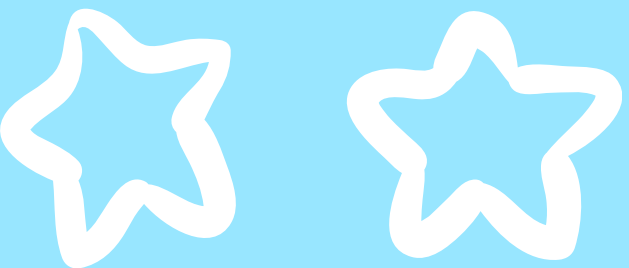


Quick Penne Pasta with Veggies

A quick and delicious meal that both parents and kids will love!



Ingredients:

8 ounces uncooked penne
2 tablespoons olive oil
2 cloves garlic, minced
1 16-ounce package frozen broccoli florets, thawed
1 16-ounce can garbanzo beans, drained and rinsed
1 medium-size red bell pepper, thinly sliced; slices halved
½ teaspoon salt
¼ cup Parmesan cheese
Black pepper to taste

Instructions:

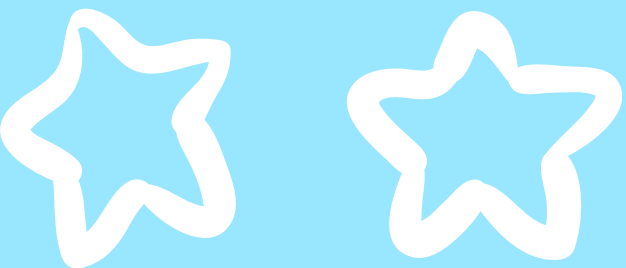
1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cook the pasta in boiling salted water according to the package directions.
3. Heat the oil in a large skillet over low heat.
4. Add the garlic and sauté 5 minutes.
5. Add the broccoli, beans, pepper, 3 tablespoons water, and salt.
6. Cover and adjust heat to medium. Steam, stirring occasionally, 5 to 7 minutes, or until the broccoli is hot.
7. Toss the pasta with the vegetables. Top with the Parmesan cheese and pepper.

Makes 8 servings

This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.
Recipe from <https://www.eatright.org>

Penne rápido con verduras

¡Una comida rápida y deliciosa que ambos padres y niños amarán!



Ingredientes:

8 onzas de penne crudo
2 cucharadas del aceite de oliva
2 dientes de ajo picado
1 paquete de 16 onzas de cogollos de brócoli congelado, descongelado
1 lata de 16 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
1 pimiento rojo de tamaño medio, en rodajas finas; rodajas cortadas por la mitad
½ cucharita de sal
¼ taza de queso parmesano
Pimienta negra para tener buen sabor

Instrucciones:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocina la pasta en agua hirviendo salado según las instrucciones del paquete.
3. Calienta el aceite en una sartén grande sobre fuego bajo.
4. Añade el ajo y saltéalo por 5 minutos.
5. Añade el brócoli, los garbanzos, pimiento rojo, 3 cucharadas de agua y la sal.
6. Cúbrelos y ajusta el fuego de bajo a medio. Cocínalos al vapor, mezclándolos frecuentemente, 5 a 7 minutos o hasta que el brócoli está caliente.
7. Mezcla la pasta con las verduras. Cúbrela con queso parmesano y pimienta.

Hace 8 porciones

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Receta de <https://www.eatright.org>