

## One Pot Pasta with Veggies

8 Servings

### Ingredients

- 1 lb **whole wheat spaghetti**
- 8 oz **sliced mushrooms**
- 1 bag (12-16 oz) frozen **broccoli**
- 2 small **zucchini**, slice into ¼ inch slices, then cut slices into quarters
- ½ cup **shredded Parmesan cheese**
- ¼ cup **heavy cream**
- 2 cloves **garlic**, minced (or 1 heaping tsp pre-minced garlic)
- 1 tsp dry **Italian seasoning**
- 4 ½ cups water

### Instructions

1. In a large sauce pot, combine pasta, zucchini, broccoli, mushrooms, garlic, seasoning and water.
2. Bring to a boil, then let simmer uncovered until pasta is cooked and liquid is reduced (about 8-10 minutes).
3. Add in Parmesan and cream.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 220

Total Fat: 6g

Saturated Fat: 2.5g

Protein: 10g

Sodium: 80mg

Carbohydrates: 36g

Added Sugar: 0g

Fiber: 6g

## Pasta con Vegetales

8 Porciones

### Ingredientes

- 1 lb de **spaghetti integral**
- 8 oz **hongos en tajadas**
- 1 bolsa (12-16 oz) de **brócoli**
- 2 **calabacines**, en tajadas de ¼ de pulgada y luego cortadas en cuartos
- ½ taza de **queso parmesano rallado**
- ¼ taza de **crema para batir/crema de leche**
- 2 **dientes de ajo**, picados (ó 1 cucharadita de ajo picado)
- 1 cucharadita de **condimento/sazón italiano en polvo**
- 4 ½ tazas de agua

### Preparación

1. En una olla grande, combine la pasta, calabacines, brócoli, hongos, ajo, sazón y agua.
2. Deje hervir y luego baje el calor. Deje cocinar a un hervor lento (sin tapar) hasta que la pasta se cocine y el líquido se haya reducido (como 8-10 minutos).
3. Agregue el queso parmesano y la crema.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 220

Grasa Total: 6g

Grasa Saturada: 2.5g

Proteína: 10g

Sodio: 80mg

Carbohidratos: 36g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 6g

**UConn**

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 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).