

## Simple Italian Pasta

4 Servings

### Ingredients

8 oz **whole wheat pasta**  
1 cup **frozen peas**  
3 cloves **garlic**, minced  
4 strips **turkey bacon**  
2 large **eggs**  
 $\frac{3}{4}$  cup **Parmesan cheese**  
 $\frac{1}{4}$  tsp **salt**  
 $\frac{1}{4}$  tsp **pepper**



### Instructions

1. Cook the pasta according to package instructions. When there is roughly 1 minute left add the frozen peas in so they thaw.
2. While the pasta is cooking, add the bacon to a large nonstick skillet and cook over medium heat until crisp.
3. Crack the eggs into a bowl, add  $\frac{1}{2}$  cup of Parmesan cheese, salt and pepper. Whisk together until the egg yolk and white are fully combined.
4. Chop the bacon into small bite-sized pieces
5. Drain pasta and peas, keeping  $\frac{3}{4}$  cup of the water. Set water aside.
6. Pour the hot pasta and peas, egg mixture and  $\frac{3}{4}$  cup of water into the skillet with bacon grease. Heat the pan to low and stir constantly so that the egg mixes evenly and does not scramble. Continue stirring and leave on heat until the egg is cooked
7. Serve each portion with 1 Tbs of the leftover Parmesan cheese.

### Nutrition Information

Serving Size:  $1\frac{1}{2}$  cups

Calories: 350  
Total Fat: 10g  
Saturated Fat: 3.5g  
Protein: 20g  
Sodium: 430mg  
Carbohydrates: 50g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 7g

## Pasta Italiana Simple

4 Porciones

### Ingredientes

8oz de **pasta integral**  
1 taza de **arvejas congeladas**  
3 dientes de **ajo**, picados  
4 tiras de **tocino de pavo**  
2 **huevos** grandes  
 $\frac{3}{4}$  taza de **queso Parmesano**  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de **sal**  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de **pimienta**



### Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Cuando queda aproximadamente 1 minuto para que la pasta esté lista, agregue las arvejas congeladas al agua hirviendo.
2. Mientras la pasta se cocina, agregue la tocineta a un sartén de teflón y cocine hasta que esté crujiente.
3. Corte la tocineta en trozos pequeños.
4. En un tazón, agregue los huevos,  $\frac{1}{2}$  taza del queso y pimienta. Mezcle bien hasta que los huevos estén incorporados uniformemente.
5. Escorra la pasta y arvejas y reserve  $\frac{3}{4}$  taza del agua.
6. Agregue la pasta y mezcla de huevos al sartén y agregue el agua de la pasta reservada ( $\frac{3}{4}$  taza). Caliente el sartén a fuego bajo y mueva constantemente hasta que se cocine el huevo pero que no quede como huevo revuelto.
7. Sirva cada porción con 1 cucharada de queso Parmesano.

### Información Nutricional

Tamaño de Porción:  $1\frac{1}{2}$  cups

Calorías: 350  
Grasa Total: 10g  
Grasa Saturada: 3.5g  
Proteína: 20g  
Sodio: 430mg  
Carbohidratos: 50g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 7g