

## Tuscan Style Pasta with White Beans

4 Servings

### Ingredients

12 oz **whole wheat pasta**  
¼ cup **extra virgin olive oil**  
5 large **garlic cloves**, minced  
¼ lb **curly escarole**, sliced  
1 can white **cannellini beans**, drained and rinsed  
1 can **diced tomatoes**, low sodium, not drained  
¼ cup **fresh basil** leaves, thinly sliced  
*Optional: ⅓ cup dry white wine, ¼ tsp salt and black pepper*



### **Nutrition Information**

Serving Size: 2 cups

Calories: 380  
Total Fat: 16g  
Saturated Fat: 2g  
Protein: 13g  
Sodium: 300mg  
Carbohydrates: 49g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 11g

### Instructions

1. Cook pasta according to the package directions.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat.
3. Add garlic and cook until slightly browned (less than a minute).
4. Add escarole; stirring occasionally until wilted, about 2 minutes.
5. Add beans, tomatoes with their juice and wine.
6. Simmer 5 minutes, stirring occasionally.
7. Season to taste with salt and pepper; stir in basil and heat through.
8. Drain pasta and toss with the sauce.

## Pasta con Frijoles Blancos a la Toscana

4 Porciones

### Ingredientes

12 oz **pasta integral**  
¼ taza de **aceite de oliva extra vírgen**  
5 **dientes de ajo grandes**, finamente picados  
¼ lb de **lechuga escarola**, picada  
1 lata de **frijoles blancos tipo cannellini**, enjuagados y escurridos  
1 lata de **tomates picados**, bajos en sodio  
¼ taza de **hojas de albahaca fresca**, finamente picadas  
*Opcional: ⅓ taza de vino blanco, ¼ cucharadita de sal y pimienta*



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 2 tazas

Calorías: 380  
Grasa Total: 16g  
Grasa Saturada: 2g  
Proteína: 13g  
Sodio: 300mg  
Carbohidratos: 49g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 11g

### Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio.
3. Agregue el ajo y cocine hasta que dore ligeramente (menos de 1 minuto).
4. Agregue la lechuga y mueva ocasionalmente hasta que suavice un poco, como 2 minutos.
5. Agregue los frijoles, tomates con su jugo y el vino (si usa).
6. Cocine a hervor lento por 5 minutos, moviendo ocasionalmente.
7. Sazone con sal y pimienta. Agregue la albahaca.
8. Escorra la pasta y agregue a la salsa .