

Butter Bean Pesto Pasta

Serves 8

Ingredients

- 15oz can low-sodium butter beans, rinsed
- 2 tablespoons pesto
- 1 lbs lentil or whole grain pasta, cooked according to the box directions
- 2 cups spinach (can be frozen or fresh)
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 3 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon salt
- 1 teaspoon olive oil

Directions

1. In a sauté pan add the olive oil and place on medium heat. Begin adding the garlic and cook until browned.
2. Add the rinsed beans and the halved tomatoes to the pan with the garlic and sauté for 2 minutes.
3. Strain the pasta and keep ½ cup of pasta water.
4. Add the strained pasta and the pesto to the sauté pan with the beans, garlic, and tomatoes.
5. Add the spinach and pasta water to the sauté pan and cook until the spinach is wilted.

Nutrition Quick-Fact

Beans are packed with fiber, protein, and iron to keep you feeling full and provide lasting energy.

Pasta al pesto de frijoles blancos

8 porciones

Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos bajos en sodio, enjuagados
- 2 cucharadas de pesto
- 1 libra de pasta integral o de lentejas, cocinada de acuerdo a la instrucciones de la caja
- 2 tazas de espinacas (pueden ser congeladas o frescas)
- 1 taza de tomates cherry, cortados a la mitad
- 3 dientes de ajo, picados
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Instrucciones

1. En una sartén, agregue el aceite de oliva y coloque a fuego medio. Comience a agregar el ajo y cocine hasta que se dore.
2. Agregue los frijoles y los tomates a la sartén con el ajo y saltee por 2 minutos.
3. Cuele la pasta y reserve ½ taza de agua de pasta.
4. Agregue la pasta colada y el pesto a la sartén con los frijoles, el ajo y los tomates.
5. Agregue las espinacas y el agua de la pasta a la sartén y cocine hasta que las espinacas se ablanden.

Información nutricional

Los frijoles tienen un alto contenido de fibra, proteína y hierro que lo ayuda a sentirse lleno y lo provee de energía duradera.