

Escarole with Beans and Pasta

Serves 6

Ingredients

1 box whole grain pasta, bowties
1 garlic clove
1 bunch escarole
1 can diced tomatoes, low sodium
1 can of white beans, low sodium
1 tablespoon olive oil
Parmesan cheese, optional

Directions

1. Cook the pasta according to the directions on the package.
2. Heat the oil over a medium heat in a pot or skillet.
3. Saute the garlic until soft, about 2 minutes. Add the escarole and cook until wilted, about 3 to 4 minutes.
4. Add the diced tomatoes and the beans, and simmer until the mixture is heated through and liquid is slightly reduced.
5. Season with freshly ground pepper and salt, to taste. Add the escarole-bean mixture to pasta and toss well.
6. Divide among 6 pasta bowls and top with Parmesan cheese.

Nutrition Quick-Fact

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

Escarola con frijoles blancos y pasta

6 porciones

Ingredientes

- 1 caja de pasta integral, lazitos
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de escarola
- 1 lata de tomates cortados en cubitos, bajos en sodio
- 1 lata de frijoles blancos, bajos en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Queso parmesano, opcional

Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Caliente el aceite a fuego medio en una olla o sartén.
3. Saltee el ajo hasta que esté suave, aproximadamente 2 minutos. Agregue la escarola y cocine hasta que se ablande, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
4. Agregue los tomates cortados en cubitos y los frijoles, y cocine a fuego lento hasta que la mezcla se caliente y el líquido se reduzca ligeramente.
5. Sazone con sal y pimienta recién molida al gusto. Agregue la mezcla de escarola y frijoles a la pasta y mezcle bien.
6. Divida en 6 tazones de pasta y aderece con queso parmesano.

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.