

Pasta con Verduritas

RECETA DE INVIERNO PORCIONES: 2

Ingredientes

- 1 taza de ramitos de brócoli*
- 1 taza de zanahorias*, en rebanadas
- 1 taza de calabacín, en rebanadas
- 1 taza de pasta (como macarrones, tornillos o corbatitos)

Para hacer la salsa:

- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de leche descremada
- 1/4 cucharadita de albahaca seca
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de queso parmesano

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones de la etiqueta.
2. Lave los ramitos de brócoli con agua fría y ponga estos y las zanahorias en una canastilla vaporera.
3. Ponga la canastilla vaporera en una cacerola con 1 pulgada de agua.
4. Póngalos a hervir; cubra y cocine al vapor por 2 minutos. Agregue el calabacín y cocine al vapor por 2 a 3 minutos.
5. Saque las verduras de la canastilla y póngalas en un tazón para mezclar.
6. En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla; agregue la harina y mezcle con un batidor manual.
7. Agregue la leche, la albahaca y la pimienta. Cocine a fuego medio, sin dejar de revolver, hasta que la salsa espese.
8. Retire la salsa del fuego, agregue el queso parmesano, y revuelva.
9. Vierta la salsa sobre las verduras, añada la pasta cocida y mezcle con cuidado para combinar todo.

** Disfrute de estos ingredientes de Texas en el verano, ¡cuando son muy sabrosos!*

