

# Espaguetis y verduras de verano



Prep.: 10 min.

Cocción: 25 min.

Porciones: 2-4

## INGREDIENTES

- 1 caja de pasta
- 1 lata de jitomates cortados en cubitos o triturados
- 1 calabaza de verano
- 2 tallos de col rizada
- 1 cucharada de hierbas italianas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cabeza de brócoli
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

## OPCIONAL

Usar hierbas frescas como la albahaca o el romero si están disponibles. Puede usar otras verduras diferentes a la lista de ingredientes. Saltear con ajo o agregar ajo en polvo a la salsa puede mejorar el sabor. También pueden agregar proteínas cocidas como pollo, carne de res o frijoles. Si tiene un horno, puede mezclar el brócoli con aceite, sal y pimienta y asar a 425°F (218 °C) durante 15 minutos, o hasta que esté crujiente.



## INSTRUCCIONES

1. Calentar una olla de agua en la estufa para hervir la pasta, siguiendo las instrucciones en el empaque de la pasta.
2. Preparar las verduras para saltear. Cortar el brócoli en trozos de 2 pulgadas/ 5 cm (más o menos del tamaño de su pulgar), cortar el tallo en rondajas de 1/2 pulgada – 5mm de grosor. Rasgar las hojas de la col rizada en trozos del tamaño de un bocado y cortar la calabaza de verano en cubitos.
3. Calentar el aceite en una sartén grande, saltear la calabaza de verano, el brócoli y la col rizada hasta que ablanden, revolviendo ocasionalmente de 3 a 5 minutos.
4. Mientras se cocinan las verduras, cocinar la pasta de acuerdo con las instrucciones de la caja y preparar la salsa.
5. Salsa- Agregar la lata de jitomates cortados en cubitos y 1 cucharada de hierbas secas a las verduras salteadas, revolviendo hasta que queden bien mezcladas.
6. Bajar la salsa del fuego, mezclar un poquito de hierbas frescas si lo desea. Escurrir la pasta y añadir la salsa. ¡Buen provecho!