

Pasta picante de garbanzos con tomate

Scan for interactive recipe



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 25 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, picados *
- 1 cucharada pimentón
- 1/2 cucharadita hojuelas de pimiento rojo
- 1 (14 onzas) lata de puré de tomate
- 1 (15 onzas) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/2 cucharadita sal
- Pizca de pimienta
- 12 onzas pasta
- 4 tazas espinacas*
- Parmesano (opcional)

PREPERACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén ancha a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue ajo, pimentón y hojuelas de pimienta a la sartén y cocine, revolviendo, durante 1 minuto. Agrega el puré de tomate, los garbanzos, la sal y la pimienta. Deje hervir a fuego lento, reduzca el fuego y cocine por 10 minutos.
3. Mientras tanto, cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
4. Agrega las espinacas a la salsa hasta que se ablanden. Combina la pasta y la salsa. Sirva, cubriendo con parmesano si lo desea.

*Sustituciones

3 dientes de ajo → 2 cucharaditas polvo de ajo

4 tazas espinacas → 2 (10 oz.) paquetes espinaca congelada, descongelada



Información Nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	367
Grasa total	7 g
Grasa saturada	0.8 g
Colesterol	0 mg
Sodio	409 mg
Carbohidratos	65 g
Fibra	7 g
Azúcares	6 g
Proteína	12 g

Fuente de receta:
bonjongourmet.com