

Whole Wheat Pasta with Lemon

Makes 8 Servings

Prep/Cook Time: 15 minutes

Ingredients:

- 1 pound Whole Wheat Pasta
- ½ cup Lemon Juice
- 1 Tablespoon Lemon Zest
- ½ cup Olive Oil
- 1/3 cup chopped basil (optional)
- 2/3 cup grated parmesan (optional)
- ½ teaspoon salt

Directions:

1. Boil pasta with salt according to package directions.
2. Zest the lemon (optional) before juicing. In a small bowl, whisk together lemon juice, olive oil, grated parmesan (optional), chopped basil (optional) and lemon zest (optional) with a small whisk or fork.
3. Toss lemon mixture with pasta.



Nutrition information per serving (3/4 cup): Calories 372, Carbohydrate 44 g, Dietary Fiber 5 g, Protein 13 g, Total Fat 18 g, Sodium 634 mg



Adapted from: www.eatfresh.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664

PASTA INTEGRAL CON LIMON

Rinde 8 Porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 libra de pasta integral
- 1/3 taza de albahaca picada (opcional)
- ½ taza de jugo de limón (2 o 3 limones)
- 2/3 taza de queso parmesano rallado (opcional)
- 1 cucharada de ralladura de limón (opcional)
- ½ cucharada de sal
- ½ taza de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Hierva la pasta con sal de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Ralle la cáscara del limón (opcional) antes de exprimirlo. Bata el jugo de limón con el aceite de oliva, el queso parmesano rallado (opcional), la albahaca picada (opcional) y la ralladura de limón (opcional).
3. Revuelva la mezcla de limón con la pasta.



Información nutricional por porción (3/4 taza): Calorías 372, Carbohidratos 44 g, Fibra dietética 5 g, Proteína 13 g, Grasa total 18 g, Sodio 634 mg



Adaptación de: www.eatfresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos llame al (805) 238-4664.