


Pasta con Chile Dulce



Ingredientes:

- 2 tazas de pasta integral cruda
- 1/2 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Albahaca fresca (opcional)
- 1 chile dulce verde, cortado en pedazos pequeños
- 1 chile dulce rojo, cortado en pedazos pequeños
- 10 onzas de espinaca fresca, picada
- sal y pimienta al gusto
- queso parmesano rallado (opcional)

Instrucciones:

- 1** Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y coloque a un lado. 



Pasta con Chile Dulce *continuación*



Instrucciones:

- 2 Caliente el aceite a fuego medio en un sartén grande. Agregue ajo, cebolla, albahaca, y los pedazos del chile dulce. Cocine hasta que los pedazos de chile dulce y de cebolla estén suaves.
- 3 Agregue la espinaca y cocine por un minuto más.
- 4 Combine la mezcla de pasta y vegetales. Agregue sal y pimienta al gusto.
- 5 Rocíe con queso parmesano (opcional).



Consejos:

Corte los pedazos de chile dulce y otros vegetales en pedazos no más grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada para evitar que los niños pequeños se ahoguen.

Cocine los pedazos de chile dulce y otros vegetales hasta que estén suaves para evitar que los niños pequeños se ahoguen.