

# Pasta de Espárragos

## Ingredientes:

(Porciones 4-6)

- 1 ½ libra de espárragos frescos, sin el tallo y luego cortarlo en pedazos de ½ pulgada (o 2 latas de 15 onzas)
- ¼ de taza de caldo de pollo (bajo en sodio, si está disponible)
- ½ libra de hongos frescos (o enlatados), en tajadas no mas grandes de ½ pulgada
- 8 onzas de spaghetti de grano entero (whole wheat) (o cualquier otra forma de pasta de grano entero)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva



## Instrucciones:

- 1 Cocine el spaghetti de grano entero de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- 2 Escorra la pasta y colóquela en un plato para servir.

continúa atrás 

## Instrucciones:

- 3 Caliente el aceite de oliva en un sartén no adherente.
- 4 Cocine los espárragos en el sartén a fuego medio por aproximadamente 3 minutos.
- 5 Agregue el caldo de pollo y el hongo en rebanadas; cocine por 3 minutos mas.
- 6 Gentilmente revuelva la pasta con la mezcla del espárrago.  
Los niños pueden ayudar con este paso.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise