



BROCCOLINI PASTA

Perfect served with grilled chicken or fish

SERVINGS: 6

PREPPING TIME: 5 MIN

COOKING TIME: 20 MIN

INGREDIENTS

- ½ lb. whole grain pasta, uncooked
- 3 bunches fresh broccolini*
- 5 garlic cloves*
- 1 Tbsp. olive oil
- salt and pepper
- parmesan cheese, shredded (optional)
- red pepper flakes (optional)

* = An item that can be purchased at the Salinas Valley Health Farmers' Market

DIRECTIONS

1. Fill a pot halfway with water and bring to a boil. Add in pasta noodles and a pinch of salt; cook to desired tenderness. Drain and rinse pasta, set aside.
2. Wash and dice broccolini. Make sure to remove and throw away the stems only leaving the florets, set aside. Coat a large frying pan with olive oil. Finely chop the garlic cloves and add to the pan, saute for about 1 minute.
3. Add in broccolini florets and cook for 2-3 minutes.
4. Add in pasta noodles, grated parmesan cheese, salt, pepper, and a dash of red pepper flakes.
5. Mix together and enjoy!

TIPS

Add grilled chicken or fish to this delicious dinner recipe for extra protein! Adding broccolini to your meal can pack in lots of extra nutrients! This recipe is extremely versatile and can be tailored to your own liking. If you are looking for a different variation try adding extra veggies like bell peppers or tomatoes!



PASTA CON BRÓCOLINI

Perfecto servido con pollo o pescado a la parrilla.

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MIN

INGREDIENTES

- ½ libra de pasta integral
- 3 manojos de brócolini fresco*
- 5 dientes de ajo*
- 1 cucharada. aceite de oliva
- sal y pimienta
- queso parmesano, rallado (opcional)
- hojuelas de pimienta rojo (opcional)

* = Un artículo que se puede comprar en el Mercado de agricultores de Salinas Valley Health

DIRECCIONES

1. Llena una olla hasta la mitad con agua y lleva a ebullición. Agregue los fideos de pasta y una pizca de sal; cocine a la ternura deseada. Escurrir y enjuagar la pasta, reservar.
2. Lave y pique el brócolini, asegúrese de quitar y tirar los tallos. Cubre una sartén grande con aceite de oliva. Picar finamente los dientes de ajo y agregar a la sartén, saltear durante aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue los floretes de brócolini y cocine durante 2-3 minutos.
4. Agregue fideos de pasta, queso parmesano rallado, sal, pimienta y una pizca de hojuelas de pimienta rojo.
5. ¡Mezcla y disfruta!

CONSEJOS:

¡Agregue un poco de pollo o pescado a esta deliciosa receta de cena para obtener proteínas adicionales! ¡Agregar brócolini a su comida puede contener muchos nutrientes! Esta receta es muy versátil y se puede adaptar a su gusto. ¡Si está buscando más, intente agregar verduras adicionales como pimientos o tomates a esta pasta!