

LEMON BROCCOLI PASTA

8 ounces dry whole wheat pasta
1 tablespoon olive oil
3 cloves garlic, minced
4 cups broccoli, cut into small pieces
¼ cup low sodium vegetable broth
1 lemon, juiced and zest grated
¼ cup sliced almonds, toasted
¾ cup Parmesan cheese, grated

1. Cook pasta according to package directions and drain.
2. In a large saucepan over medium heat, sauté garlic in olive oil until fragrant. Add broccoli and broth. Cover pan and steam until tender, 3 minutes.

③ Uncover, remove from heat. **Stir in lemon juice, zest, and almonds.** Add pasta.

④ **Stir in Parmesan cheese.**

NUTRITIONAL INFORMATION (per serving)

CALORIES 214; FAT 7.3g; PROTEIN 11g; CARB 28g; FIBER 5g;
CALCIUM 201mg; IRON 1mg; VITAMIN A (RE) 124mcg; VITAMIN
C 53mg; FOLATE 86mcg

DID YOU KNOW?...

Sometimes kids eat better when foods are separated from each other. Instead of mixing the broccoli and pasta together, try serving it side by side.

SABÍA USTED QUE?...

Algunas veces los niños comen mejor cuando los alimentos están separados entre sí. En lugar de mezclar el brócoli y la pasta, pruebe sirviéndolos uno junto al otro.

Colored text = Kids can help
Letra a color = los niños pueden ayudar



SERVES
PORCIONES

PASTA CON BRÓCOLI Y LIMÓN

8 onzas de pasta seca de trigo integral
1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
4 tazas de brócoli cortado en pedacitos
¼ taza de consomé de verduras bajo en sodio
1 limón exprimido y la ralladura de la cáscara
¼ taza de almendras rebanadas y tostadas
¾ taza de queso parmesano rallado

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete y escúrrala.
2. En una cacerola grande a fuego medio, saltee el ajo en el aceite de oliva hasta que huela. Añada el brócoli y el consomé. Cubra la cacerola y cocine al vapor hasta que esté suave, 3 minutos.

③ Destape y retire del fuego. **Añada el jugo de limón, la ralladura de la cáscara y las almendras.** Añada la pasta.

④ **Añada el queso parmesano.**

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN (en cada porción)

CALORÍAS 214; GRASA 7.3g; PROTEÍNA 11g; CARB. 28g; FIBRA
5g; CALCIO 201mg; HIERRO 1mg; VITAMINA A (RE) 124mcg;
VITAMINA C 53mg; FOLATO 86mcg

