



## باستا بريما فيرا

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

### التعليمات

#### الأدوات:

لوح تقطيع

قدر كبير

مقلاة غير لاصقة

مصفاة

#### أدوات الطهي:

سكين

أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

ملعقة خلط

### المكونات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تُطهى النودلز حسب الإرشادات على العبوة.
3. أثناء طهي النودلز، سخّن الزيت في مقلاة.
4. أضف الخضروات ومسحوق الثوم والفلفل الأسود، والتوابل الإيطالية. تُطهى حتى تصبح طرية، مع التحريك باستمرار.
5. تُضاف حبة الطماطم ويطهى بطريقة السوتيه الخليط لمدة دقيقتين إضافيتين.
6. عندما تنتضج النودلز، تُصَفَى ثم تُغسل بالماء البارد، وتُضاف إلى المقلاة مع الخضروات.
7. قلب الخضروات مع النودلز ورش فوقها جبن البارميزان.

كوب من باستا الحبوب الكاملة غير المطهية  
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
كوبان من الخضروات المقطّعة (كوسا، بصل، باذنجان،  
جزر، فلفل رومي، إلخ)  
حبة طماطم كبيرة مقطّعة  
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم  
ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية

#### Celebrate Your Plate

3 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان المبشور

#### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 120

إجمالي الدهون 5 جم

الصوديوم 95 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 14 جم

البروتين 4 جرام