



# Pasta penne integral con espinacas y Gorgonzola

No dejes que la lista de ingredientes te engañe. Este plato es relativamente fácil de hacer una vez que se cortan los ingredientes. Lea las instrucciones completamente antes de comenzar. El tiempo de preparación será de unos 5 a 10 minutos y el tiempo de cocción es de unos 15 minutos. Este plato es rico en luteína, zeaxantina, ácido fólico y zinc.

## Ingredientes:

- 10 onzas de pasta penne de trigo integral cruda
- aceite de oliva en aerosol para cocinar
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en cubitos (aproximadamente 1-1 / 2 taza)
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 3 tomates Roma, picados
- 1 bolsa de espinacas tiernas frescas
- 1/3 taza de albahaca fresca, picada o 1 cucharadita de albahaca seca
- sal y pimienta al gusto
- 2/3 taza de queso Gorgonzola desmenuzado
- 1/3 taza de piñones (opcional)

## Instrucciones:

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, sin salar el agua.
2. Mientras se cocina la pasta, rocíe una sartén grande antiadherente con aceite en aerosol. Calienta a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y revuelva, cocinando hasta que estén ligeramente transparentes, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo, revuelva y cocine por un minuto más. Agregue el caldo y deje hervir a fuego lento durante 3 minutos. Agregue los tomates, mezcle y cocine a fuego lento durante 2 minutos. Agregue las espinacas y la albahaca, cocine y revuelva durante unos 2 minutos, o hasta que las hojas se marchiten. Retira del fuego y agrega sal y pimienta al gusto.
3. Escurre la pasta y agrégala a la mezcla de espinacas. Mezcle bien. Sirve en una fuente y cubre con Gorgonzola y piñones.

\*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120.

Eye Site on Weallness (n.d.). *Picaduras para el dolor de ojos: 5 recetas para una visión más saludable.* <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/bites-for-sore-eyes-5-recipes-for-healthier-vision-2>

eye  
Med

 **DELTA DENTAL**<sup>®</sup>



# Whole wheat penne with spinach and Gorgonzola

Don't let the ingredient list fool you. This dish is relatively easy to make once you get the ingredients chopped. Read through the directions completely before starting. The prep time will be about 5 to 10 minutes and the cooking time is about 15 minutes. This dish is rich in lutein, zeaxanthin, folate and zinc.

## Ingredients:

- 10 ounces of uncooked whole wheat penne pasta
- olive oil cooking spray
- 1 medium yellow onion, diced (about 1-1/2 cup)
- 3 large cloves of garlic, minced
- 1/2 cup chicken broth
- 3 Roma tomatoes, chopped
- 1 bag of fresh baby spinach
- 1/3 cup of fresh basil, chopped, or 1 teaspoon dried basil
- salt and pepper to taste
- 2/3 cup crumbled Gorgonzola cheese
- 1/3 cup pine nuts (optional)

## Instructions:

1. Cook pasta according to package directions, without salting the water.
2. While pasta is cooking, spray a large, non-stick frying pan with cooking spray. Heat over medium-high heat. Add onions and stir, cooking until slightly transparent, about 5 minutes. Add garlic, stir and cook for another minute. Add broth and let simmer for 3 minutes. Add tomatoes, toss and simmer for 2 minutes. Add spinach and basil, cook and stir for about 2 minutes, or until the leaves wilt. Remove from heat and add salt and pepper to taste.
3. Drain the pasta and add it to the spinach mixture. Thoroughly toss. Serve on a platter and top with Gorgonzola and pine nuts.

\*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Eye Site on Weallness (n.d.). *Bites for sore eyes: 5 recipes for healthier vision*. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/en/post/bites-for-sore-eyes-5-recipes-for-healthier-vision-2>

eye  
Med

 DELTA DENTAL®