

Recipe

Simple zucchini and pasta

Ingredients

- 1 lb package of whole wheat pasta
- 2 medium sized zucchini
- 3 cloves garlic
- Handful of fresh basil leaves
- 1 lemon
- 2 tablespoons of nutritional yeast for zucchini
- 3 tablespoons of nutritional yeast for seasoning
- 1 tablespoon onion powder
- 1.5 cups cooked white beans

Instructions

- Preheat the oven to 400 F.
- Thinly slice zucchini into coins.
- Place sliced zucchini on a parchment paper lined baking sheet.
- Season with a sprinkle of nutritional yeast and salt and pepper.
- Bake zucchini for about 15-20 minutes or until lightly browned.
- Cook pasta according to package instructions.
- Pound garlic and basil with a sprinkle of lemon juice, nutritional yeast, onion powder, and salt and pepper to taste in a mortar and pestle until a paste forms.
- Mix paste with cooked pasta and add drizzle of pasta water.
- Top pasta with zucchini and beans.

Receta

Calabacín con pasta

Ingredientes

- Paquete de 1 libra de pasta integral
- 2 calabacines de tamaño mediano
- 3 dientes de ajo
- Un puño de hojas de albahaca fresca
- 1 limón
- 2 cucharadas de levadura nutricional para calabacín
- 2 cucharadas de levadura nutricional para condimentar
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1.5 tazas de frijoles blancos cocidos

Instrucciones

- Precalienta el horno a 400 F.
- Cortar finamente los calabacines en monedas.
- Coloque los calabacines en rodajas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
- Sazone con una pizca de levadura nutricional y sal y pimienta.
- Hornee los calabacines durante unos 15 a 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.
- Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
- Machaque el ajo y la albahaca con una pizca de jugo de limón, levadura nutricional, cebolla en polvo y sal y pimienta al gusto en un mortero hasta que se forme una pasta.
- Mezcle la pasta con la pasta cocida y agregue un chorrito de agua para la pasta.
- Cubra la pasta con calabacín y frijoles.