

Recipe
Makes 6 servings

Mushroom and Spinach Pasta

Ingredients

- 1 lb package of whole wheat pasta or red lentil pasta
- 16 oz mushrooms
- 1 medium sized onion
- 1 cup cashews
- 4 cloves garlic
- 2 tablespoons of nutritional yeast
- 1 medium sized zucchini
- 1 red bell pepper (optional)
- 1-2 pieces of celery (optional)
- 1 bag frozen spinach
- 1 bay leaf
- 1 can cannellini beans
- ¼ cup fresh basil leaves
- Juice of ½ lemon
- Salt and pepper to taste

Instructions

1. Chop mushrooms into slices and cook in a dry pan until all the water evaporates and the mushrooms begin to brown. Remove from heat.
2. Cook pasta as instructed on the box.
3. Dice the onion, zucchini, bell pepper and celery if using, and cook in a pan on medium heat until softened.
4. Add the bay leaf and the frozen spinach. Scrape up and browned bits off the pan using the water released from the frozen spinach.
5. Add drained and rinsed beans and chopped basil to the pot of cooked vegetables.
6. Separately, blend cashews, garlic, and nutritional yeast. Slowly add water until the mixture is smooth with no cashew lumps.
7. Mix together the vegetables and cashew sauce with the pasta and add water until the desired sauce texture is reached. Add salt and pepper to taste

Receta

Pasta con champiñones y espinacas

Ingredientes

- Paquete de 1 libra de pasta integral o de lentejas rojas
- 16 oz de champiñones (hongos)
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de cashews
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 calabacín mediano
- 1 pimienta roja (opcional)
- 1 o 2 apios (opcional)
- 1 bolsa de espinacas congeladas
- 1 hoja de laurel
- 1 lata de frijoles cannellini
- ¼ de taza de hojas de albahaca fresca
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Corte los champiñones en rodajas y cocínelos en una sartén seca hasta que se evapore toda el agua y comiencen a dorarse. Retire del fuego.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Corte la cebolla, el calabacín, el pimiento y el apio (si lo usa) en dados y cocínelos en una sartén a fuego medio hasta que se ablanden.
4. Agregue la hoja de laurel y las espinacas congeladas. Raspe los trozos dorados de la sartén con el agua que suelten las espinacas congeladas.
5. Añade las judías escurridas y enjuagadas y la albahaca picada a la olla con las verduras cocidas.
6. Aparte, tritura los anacardos, el ajo y la levadura nutricional. Añade agua poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
7. Mezcla las verduras y la salsa de anacardos con la pasta y añade agua hasta conseguir la textura deseada. Salpimienta al gusto.

Mushroom and Spinach Pasta

Nutrition Facts

Serving Size
1 Serving

Amount Per Serving

Calories 513.7

% Daily Value*

Total Fat 11.9 g 15 %

Saturated Fat 2 g 10 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 135.9 mg 6 %

Total Carbohydrate 86 g 31 %

Dietary Fiber 18 g 64 %

Total Sugars 7.6 g

Added Sugars 0 g 0 %

Protein 25.3 g

Vitamin D 0.2 mcg 1 %

Calcium 191 mg 15 %

Iron 9 mg 50 %

Potassium 1331.6 mg 28 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.