

Garlic and Herb Whole Grain Pasta



Servings: 8
Time: 20 minutes



INGREDIENTS:

- 1 pound whole-wheat linguine (or any style of pasta)
- 2 teaspoons salt
- ¼ cup olive oil
- 4 garlic cloves, 2 minced and 2 thinly sliced
- ½ teaspoon crushed red-pepper flakes
- Zest of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon juice)
- ¼ - ½ cup fresh parsley, chopped

DIRECTIONS:

1. Bring a large pot of water (1-2 quarts) to a boil. Add 1 teaspoon of salt and pasta and cook according to package instructions until al dente and drain
2. Meanwhile, heat olive oil in a large skillet over medium-low heat until hot but not smoking
3. Add all garlic and stir constantly until golden for about 3 minutes, then stir in red-pepper flakes and parsley
4. Turn off skillet and add pasta and the remaining salt to skillet; toss until pasta is evenly coated
5. Transfer to a bowl and sprinkle lemon zest and additional parsley

This institution is an equal opportunity provider.
This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP

Garlic and Herb Whole Grain Pasta



Servings: 8
Time: 20 minutes



INGREDIENTS:

- 1 pound whole-wheat linguine (or any style of pasta)
- 2 teaspoons salt
- ¼ cup olive oil
- 4 garlic cloves, 2 minced and 2 thinly sliced
- ½ teaspoon crushed red-pepper flakes
- Zest of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon juice)
- ¼ - ½ cup fresh parsley, chopped

DIRECTIONS:

1. Bring a large pot of water (1-2 quarts) to a boil. Add 1 teaspoon of salt and pasta and cook according to package instructions until al dente and drain
2. Meanwhile, heat olive oil in a large skillet over medium-low heat until hot but not smoking
3. Add all garlic and stir constantly until golden for about 3 minutes, then stir in red-pepper flakes and parsley
4. Turn off skillet and add pasta and the remaining salt to skillet; toss until pasta is evenly coated
5. Transfer to a bowl and sprinkle lemon zest and additional parsley

This institution is an equal opportunity provider.
This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP

Pasta de Grano Entero de Ajo y Hierbas



Porciones: 8
Tiempo: 20 minutos

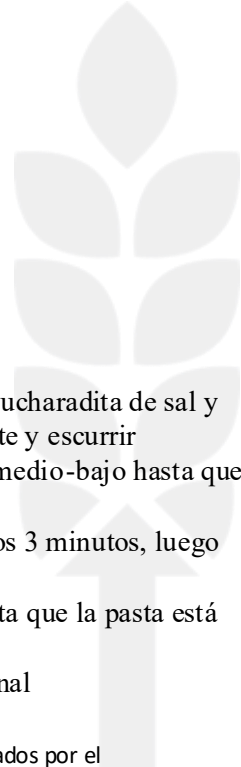
INGREDIENTES:

- 1 libra de linguine integral (o cualquier estilo de pasta)
- 2 cucharaditas de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, 2 picado y 2 rodajas finas
- Triturado de 1/2 cucharadita copos de pimienta roja
- Ralladura de 1 limón (o 2 cucharadas de jugo de limón)
- 1/4 - 1/2 taza de perejil fresco, picado

PREPARACIÓN:

1. Traiga una olla grande (1-2 cuartos de galón) de agua a hervir. Añadir 1 cucharadita de sal y la pasta y cocine según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente y escurrir
2. Mientras tanto, calentar aceite de oliva en una sartén grande sobre fuego medio-bajo hasta que caliente pero no humeando
3. Añadir ajo todo y revolver constantemente hasta que se doren durante unos 3 minutos, luego agregue copos de pimienta roja y perejil
4. Gire a off sartén y añadir la pasta y la sal restante en la sartén, mezcle hasta que la pasta está cubierta uniformemente
5. Transferencia a un tazón y ralladura de limón espolvorear y perejil adicional

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



Pasta de Grano Entero de Ajo y Hierbas



Porciones: 8
Tiempo: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra de linguine integral (o cualquier estilo de pasta)
- 2 cucharaditas de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, 2 picado y 2 rodajas finas
- Triturado de 1/2 cucharadita copos de pimienta roja
- Ralladura de 1 limón (o 2 cucharadas de jugo de limón)
- 1/4 - 1/2 taza de perejil fresco, picado

PREPARACIÓN:

1. Traiga una olla grande (1-2 cuartos de galón) de agua a hervir. Añadir 1 cucharadita de sal y la pasta y cocine según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente y escurrir
2. Mientras tanto, calentar aceite de oliva en una sartén grande sobre fuego medio-bajo hasta que caliente pero no humeando
3. Añadir ajo todo y revolver constantemente hasta que se doren durante unos 3 minutos, luego agregue copos de pimienta roja y perejil
4. Gire a off sartén y añadir la pasta y la sal restante en la sartén, mezcle hasta que la pasta está cubierta uniformemente
5. Transferencia a un tazón y ralladura de limón espolvorear y perejil adicional

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

