

Summer Pesto Pasta

1. Wash hands with soap and warm water.
2. Wash tomatoes under running water.
3. Bring a pot of water to a boil and add the pasta. Cook for about 10 minutes, stirring occasionally.
4. Drain the pasta and set aside. REMEMBER*** save 1 cup of the pasta water and set aside.
5. On a clean cutting board with a sharp knife, chop up the onions and tomatoes into small pieces.
6. Add these to a pan with olive oil over a medium heat along with the frozen zucchini and spinach. Cook until the onions are translucent and the frozen veggies are thawed.
7. Add the pasta water, cooked pasta, and pesto. Stir well until combined and heated through.
8. Serve and enjoy!

Pasta al Pesto de Verano

1. Lávese las manos con jabón y agua tibia.
2. Lave los tomates con agua corriente.
3. Pon a hervir una olla con agua y agrega la pasta. Cocine durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Escurrir la pasta y reservar. RECUERDA*** guarda 1 taza del agua de la pasta y reserva.
5. En una tabla de cortar limpia con un cuchillo afilado, corte las cebollas y los tomates en trozos pequeños.
6. Añádelos a una sartén con aceite de oliva a fuego medio junto con el calabacín y las espinacas congelados. Cocine hasta que las cebollas estén translúcidas y las verduras congeladas estén descongeladas.
7. Agregue el agua de la pasta, la pasta cocida y el pesto. Revuelva bien hasta que se combinen y se calienten.
8. ¡Servir y disfrutar!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | January 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Summer Pesto Pasta

A delicious and easy way to use up any vegetables you have on hand.
Una manera deliciosa y fácil de usar cualquier vegetales que tengas a mano.

Servings/ Porciones	8
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$8.92
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$1.12



healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Canned
Lata



Dried
Seco



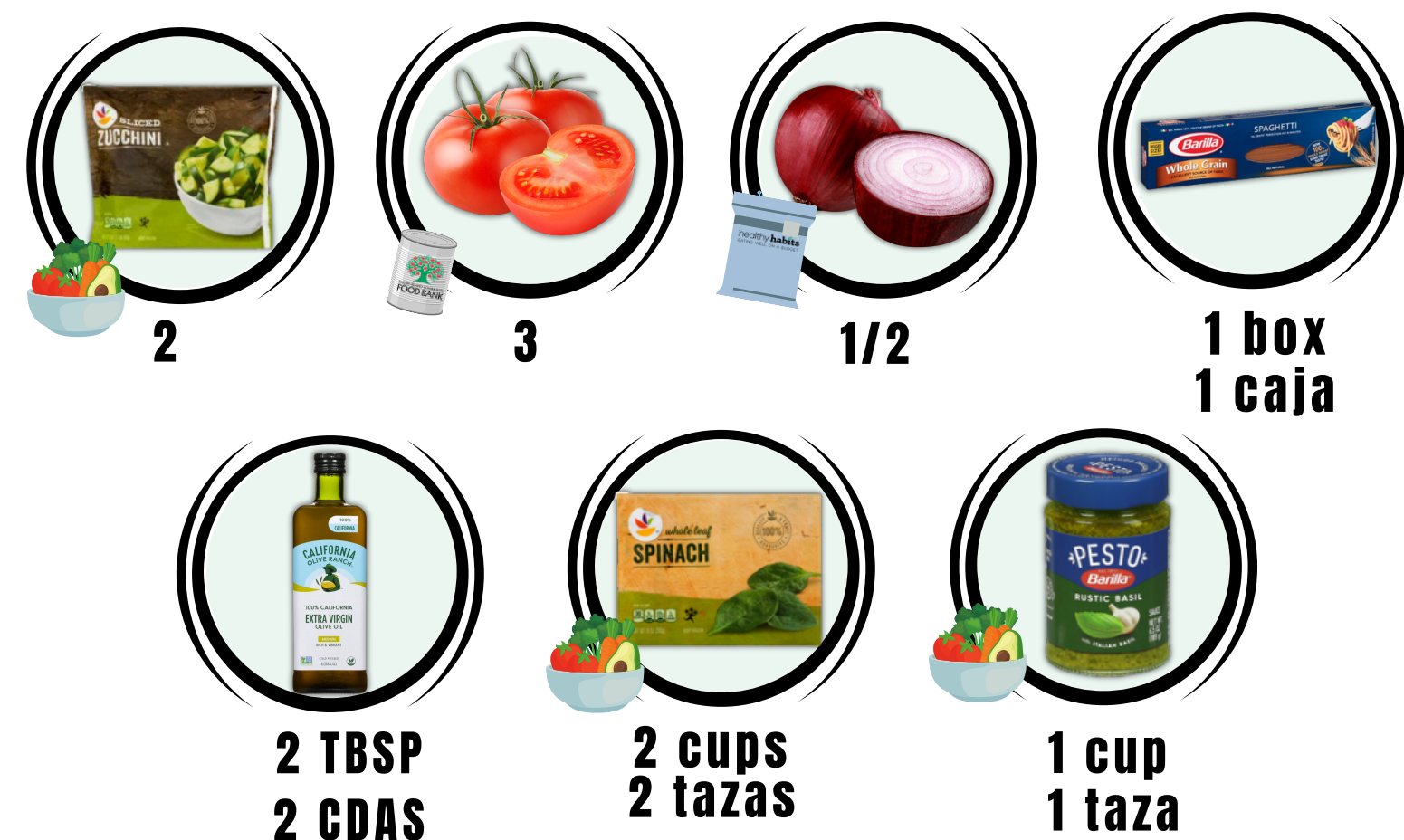
Fresh
Fresco



Frozen
Congelado



Ingredients/Ingredientes:



Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

