

Pasta con salchichas

Disfruta de unos deliciosos fideos con salchichas para compartir con toda la familia

Ingredientes

- 1kg de pasta corta tornillo o espiral
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1 paquete salchicha parrillera
- 6 unidades tomates perita
- 1 unidad diente de ajo
- 1/2 litro caldo de verduras
- 10 gramos albahaca fresca
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

¡A cocinar!

- 1. En una olla colocar abundante agua a hervir.
- 2. En una sartén dorar en 1 cucharada de aceite la salchicha parrillera, cortar en rodajas de medio centímetro y reservar.
- 3. En otra sartén saltear el resto del aceite caliente, los tomates cortados en cubos junto con el ajo picado, la sal y la pimienta, luego agregar caldo de verduras.
- 4. Una vez que el tomate se ablande y se forme una salsa, agregar las salchichas cortadas y cocinar de 5 a 10 minutos aproximadamente.
- 5. Cuando hierva el agua agregar la pasta y cocinar el tiempo que indique el envase.
- 6. Escurrir la pasta y servir con la salsa y la albahaca cortada en juliana, por arriba.
- 7. TIP: Una regla fácil de recordar: las porciones de los niños son 2/3 del de un adulto. Porque sus requerimientos nutricionales son menores, sirven porciones más pequeñas. Y acompaña las comidas con verduras frescas o cocidas, aportan nutrientes valiosos como vitaminas, minerales y fibra.