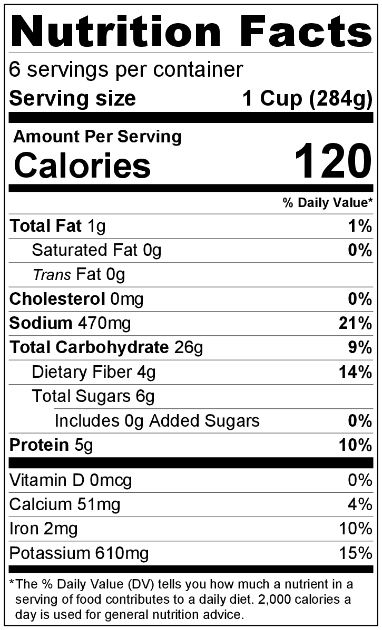
**Vegetales italianos de invierno**

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos

***Ingredientes***

1 ½ taza de fideos tirabuzón sin cocinar

1 ½ taza de agua

1 lata (15 onzas) de salsa de tomate

1 taza de brócoli (fresco o congelado)

1 taza de coliflor (fresca o congelada)

2 calabacines medianos en rodajas

1 cebolla mediana cortada en dados

1 taza de apio cortado en dados

2 cucharaditas de condimento italiano

Sal y pimienta a gusto

***Preparación***

1. Lavar los vegetales.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Colocar 1 ½ taza de agua y una lata de salsa de tomate de 15 onzas en una sartén grande y dejar hervir. Agregar los fideos sin cocinar. Tapar la sartén y cocinar los fideos durante 3 minutos.
4. Agregar todos los vegetales y el condimento italiano. Revolver, bajar el fuego a medio-bajo, tapar la sartén y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 8 minutos o hasta que los vegetales y los fideos estén tiernos.
5. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta si es necesario.
6. Servir caliente.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

***¡Sea creativo!*** Transfórmelo en una comida principal agregando carne molida o pavo condimentado y cocido.