

Whole-Wheat Spaghetti with Spinach, Beans, Tomatoes, and Garlic Chips

This hearty pasta is full of flavor and nutrition, with fiber, protein, and healthy fats. It blends earthy spinach and beans, savory olives, sweet tomatoes, and rich garlic and Parmesan.



Ingredients:

- 3 tablespoons olive oil, plus extra for serving
- 8 garlic cloves (5 sliced thin, 3 minced)
- Salt and pepper
- 1 onion, finely chopped
- ¼–½ teaspoon red pepper flakes
- 8 cups spinach, stems removed and chopped
- ¾ cup vegetable broth
- 1 (15-ounce) can diced tomatoes, drained
- 1 (15-ounce) can cannellini beans, rinsed
- ¾ cup pitted kalamata olives, coarsely chopped
- ¾ lb. pound whole-wheat spaghetti
- Grated Parmesan cheese for topping (optional)
- Chopped basil for topping (optional)

Instructions:

1. Heat the oil in a large pan over medium heat. Add the sliced garlic and cook, stirring often, until golden, about 3 minutes. Remove the garlic. Set aside.
2. In the same pan, add the onion and cook over medium heat until softened and lightly browned, about 5–7 minutes. Add the minced garlic and red pepper flakes. Stir for about 30 seconds until fragrant.
3. Add half the spinach and cook, stirring, until it starts to wilt, about 2 minutes. Add the rest of the spinach and cook until fully wilted, about 2 minutes more.
4. Stir in the broth, drained tomatoes. Bring to a simmer. Cover and cook, stirring occasionally, until the spinach is fully wilted, about 10 minutes. Turn off the heat and stir in the beans and olives.
5. Meanwhile, cook pasta according to directions. Reserve ½ cup of the pasta water, then drain the pasta and return it to the pot.
6. Add the spinach mixture to the pasta. Cook over medium heat, tossing everything together, until most of the liquid is absorbed.
7. If needed, add a little reserved pasta water to loosen the sauce. Serve sprinkled with garlic chips, Parmesan cheese, and a drizzle of extra olive oil.



Espaguetis Integrales con Espinacas, Frijoles, Tomates y Rodajas de Ajo



Esta pasta es abundante y nutritiva, con fibra, proteína y grasas saludables. Combina espinacas y frijoles, aceitunas sabrosas, tomates dulces y el rico sabor del ajo y parmesano.

Ingredients:

- 3 cucharadas de aceite de oliva, más extra para servir
- 8 dientes de ajo (5 en rodajas finas, 3 picados)
- Sal y pimienta
- 1 cebolla, picada fina
- ¼-½ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
- 8 tazas de espinaca, sin tallos y picada
- ¾ taza de caldo de verduras
- 1 lata (425 g) de tomates en cubos, escurridos
- 1 lata (425 g) de frijoles cannellini, enjuagados
- ¾ taza de aceitunas kalamata sin hueso, picadas en trozos grandes
- ¾ libra (450 g) de espaguetis integrales
- Queso parmesano rallado para servir

Instrucciones:

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo en láminas y cocina, removiendo con frecuencia, hasta que esté dorado, unos 3 minutos. Retira el ajo y resérvalo.
2. En la misma sartén, añade la cebolla y cocina a fuego medio hasta que se ablande y se dore ligeramente, unos 5–7 minutos. Agrega el ajo picado y las hojuelas de pimienta rojo. Remueve durante unos 30 segundos hasta que suelte aroma.
3. Añade la mitad de la espinaca y cocina, revolviendo, hasta que comience a marchitarse, unos 2 minutos. Agrega el resto de la espinaca y cocina hasta que esté completamente marchita, unos 2 minutos más.
4. Incorpora el caldo y los tomates escurridos. Lleva a hervor suave. Tapa y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que las espinacas estén totalmente cocidas, unos 10 minutos. Apaga el fuego y añade los frijoles y las aceitunas.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones. Reserva ½ taza del agua de cocción, luego escurre la pasta y devuélvela a la olla.
6. Agrega la mezcla de espinacas a la pasta. Cocina a fuego medio, mezclando todo junto, hasta que la pasta absorba la mayor parte del líquido, unos 2 minutos.
7. Si es necesario, añade un poco del agua de cocción reservada para aligerar la salsa. Sirve espolvoreado con las láminas de ajo, queso parmesano y un chorrito de aceite de oliva extra.



Información Nutricional: Por porción (1/6 de la receta): Calorías: 470, Grasa Total: 16 g, Grasa Saturada: 4 g, Colesterol: 10 mg, Sodio: 640 mg, Carbohidratos Totales: 63 g, Fibra Dietética: 10 g, Azúcares Totales: 5 g, Proteína: 17 g