# Espagueti al pisto

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

El pisto es un platillo tradicional de la cocina española. Es un guisado de verduras a base de tomate y pimiento que se suele servir frío o caliente.

## About the Recipe

**530 Calories · 20 g Protein · 11 g Fiber**
**Dinner**
**Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 cebolla blanca, finamente picada
- 4 dientes ajo, finamente picados
- 2 calabacines/calabacitas, medianos, cortados en cubos
- 1 pimiento verde, cortado en cubos
- 2 pimientos rojos, cortados en cubos
- 4 1/2 tz o 2 latas de 400 g c/u tomate/jitomate, picado
- 1 hoja laurel
- 1/4 cdta / 1g azúcar, granulada
- 400 g espagueti
- al gusto sal y pimienta

## Directions

1. Para hacer el pisto, calentar una olla grande a temperatura media, agregar la cebolla y sudar de 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar al sartén, agregar un poco de agua o caldo de vegetales. Agregar el ajo y dejar cocer por 2 minutos más.

2. Agregar el calabacín y cocer por 3 minutos, o hasta que el calabacín se empiece a poner tierno.  
3. Agregar los pimientos y cocer de 3 a 4 minutos. Mezclar bien.  
4. Verter la lata de tomates, laurel y azúcar en la olla y bajar la temperatura a fuego lento.  
5. Hervir todo a fuego lento por 20 minutos o hasta que todas las verduras estén cocidas y tiernas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mientras tanto, poner agua con sal a hervir. Una vez que el agua hierva, cocer el espagueti de acuerdo a las instrucciones del paquete.
6. Escurrir el espagueti e inmediatamente servir con el pisto. NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza una pasta sin gluten. 

# Nutrition Facts

*Por porción (1/4 de la receta)*

**Calorías:** 530
**Grasa:** 4 g
    **Grasas saturadas:** 1 g
    **Calorías provenientes de grasas:** 6%
**Colesterol:** 0 mg
**Proteínas:** 20 g
**Carbohidratos:** 106 g
**Azúcar:** 13 g
**Fibra:** 11 g
**Sodio:** 238 mg
**Calcio:** 119 mg
**Hierro:** 6 mg
**Vitamina C:** 157 mg
**Betacaroteno:** 1994 mcg
**Vitamina E:** 2 mg
**Potasio:** 919 mg