

HÜLSENFRÜCHTE, PESTO & PASTA - OH MY!

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 15 Minuten | Portionen: 10

Penne-Nudeln werden mit einem kräftigen Basilikum-Pesto, Linsen, Babyspinat, Peperoncini und Parmesan angemacht.

Zutaten:

- 3 Tassen (750 ml) ganze rote Linsen, gekocht und gut abgetropft
- 1 Pfund (500 g) Penne-Nudeln, gekocht und abgetropft
- 1 l Pesto
- 3 Tassen (750 ml) Babyspinat, gewaschen und abgetropft, grob gehackt
- 1 Tasse (250 ml) Peperoncini, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Tassen (500 ml) Parmesankäse, gerieben

Nährwertangaben 1 Tasse (250 ml)

Pro Portion:

- Kalorien 650	- Zucker 3 g
- Gesamtfett 49 g	- Eiweiß 22 g
- Gesättigtes Fett 10 g	- Natrium 1780 mg
- Cholesterin 15 mg	- Kalium 410 mg
- Kohlenhydrate 32 g	- Folsäure 156 mcg
- Ballaststoffe 7 g	

Zubereitung:

1. Alle Zutaten auf einem großen GN Blech oder einer großen Schüssel verrühren.
2. Entweder warm oder gekühlt servieren.