

GARLIC PASTA WITH SHRIMP AND ASPARAGUS



Ingredients

- 1 pound penne, preferably whole-wheat
- 2 tablespoons unsalted butter
- 3 cloves garlic, minced
- 1 ½ cups low-sodium chicken broth
- ½ cup heavy cream
- 2 tablespoons lemon juice, or more to taste
- ½ teaspoon salt, divided
- ½ teaspoon ground pepper, divided
- ⅓ cup grated Romano cheese
- 1 pound large shrimp (21–30 count), peeled and deveined
- 12 ounces asparagus, trimmed
- Cooking spray

Instructions

- Preheat grill to medium.
- Bring a large saucepan of water to a boil. Cook penne according to package directions. Drain.
- Meanwhile, heat butter in a large skillet over medium heat. Add garlic and cook for 1 minute, stirring.
- Add broth, cream, lemon juice, 1/4 teaspoon salt, and 1/4 teaspoon pepper. Bring to a simmer.
- Reduce the heat and simmer, stirring occasionally, until slightly thickened.
- Stir in cheese and cooked penne.
- Coat shrimp and asparagus with cooking spray and season with the remaining 1/4 teaspoon salt and pepper.
- Grill shrimp and asparagus, turning once, until shrimp are opaque and asparagus is tender.
- Chop asparagus and stir into pasta once cooled slightly.
- Serve topped with grilled shrimp.

PASTA CON AJO, CAMARONES Y ESPÁRRAGOS



Ingredientes

- 1 libra de pasta penne, de preferencia integral
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de crema para batir
- 2 cucharadas de jugo de limón (o más al gusto)
- ½ cucharadita de sal, dividida
- ½ cucharadita de pimienta molida, dividida
- ⅓ taza de queso Romano rallado
- 1 libra de camarones grandes (21-30 por libra), pelados y desvenados
- 12 onzas de espárragos, sin la parte dura
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

- Precaliente la parrilla a fuego medio.
- Hierva una olla grande con agua. Cocine la pasta penne según las instrucciones del paquete. Escorra.
- Mientras tanto, derrita la mantequilla en un sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto, moviendo.
- Agregue el caldo, la crema, el jugo de limón, 1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta. Lleve a hervor suave.
- Baje el fuego y cocine a fuego lento, moviendo de vez en cuando, hasta que espese un poco.
- Agregue el queso y la pasta cocida.
- Rocíe los camarones y espárragos con aceite en spray y sazone con el resto de la sal y pimienta.
- Ase los camarones y los espárragos, volteando una vez, hasta que los camarones estén rosados y los espárragos suaves.
- Pique los espárragos y mézclelos con la pasta cuando se enfríen un poco.
- Sirva con los camarones a la parrilla encima.