

PASTA VEGETARIANA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de pasta larga cocida
- 3 piezas de zanahoria
- 1 taza de champiñones
- 1 diente de ajo
- ½ pieza de cebolla
- 1 mano de espinaca
- 3 ramas de perejil lavadas y desinfectadas
- 2 piezas de manzana
- 1 cucharadita de aceite de oliva



Preparación:

1. Lave las zanahorias y reserve.
2. Pique el ajo y la cebolla en cubitos muy pequeños.
3. Tenga lista la pasta ya cocida y sin líquido.
4. En una sartén coloque la cucharadita de aceite, el ajo y la cebolla, saltee por 1 minuto y agregue la pasta.
5. Saltee por 1 minuto más y reserve.
6. Pique la manzana en tiras o láminas de un tamaño mediano.
7. Ralle la zanahoria sin cáscara.
8. Blanquee la espinaca (coloque agua con una pizca de sal en una olla y ponga a hervir, cuando llegue al punto de ebullición vierta las verduras durante 1 minuto y retire).
9. Trocee la espinaca.
10. Pele los champiñones (estos no se lavan, pues absorben agua, solo se les quita la piel).
11. Pique los champiñones en láminas medianas.
12. Pique finamente el perejil.
13. Agregue pimienta al gusto.
14. Sirva.

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	167
Proteínas (g)	6.18
Grasas o lípidos (g)	3.15
Carbohidratos (g)	27
Fibra (g)	0
Colesterol (mg)	0.5
Sodio (mg)	73.02

Otras opciones:

Se puede cambiar la semilla de girasol por cacahuate sin sal.

Se puede cambiar la manzana por higo o por fresa.

Comentario nutricional: Consumir alimentos bajos en fibra, como la receta anterior, ayuda a combatir las intolerancias y diarreas causadas por el tratamiento con quimioterapia.