

Pasta Integral con Pisto

Debemos recordar que la pasta integral es mucho más beneficiosa para la salud que la pasta común, refinada y desprovista de la mayoría de sus propiedades excepto la energética. La **pasta integral aporta fibra** (8g por cada 100g) por lo que disminuye el estreñimiento, **reduce los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcares en sangre, sacia más con menos cantidad y durante más tiempo** (la liberación de los glúcidos es más lenta), por lo que puede ayudar a la disminución de peso al tener que comer menos cantidad para sentirse lleno, es mucho **más rica en hierro y algunas vitaminas del grupo B** (la pasta blanca normal está desprovista de estos nutrientes). ¡Así que ya sabes! A partir de ahora no hay excusas para no consumir este tipo de pasta en casa.

INGREDIENTES:

- 100-160g Pasta integral (macarrones, espaguetis,...)
- 200g Tomate triturado
- 100g Calabacín
- 100g Berenjena
- 100g Pimiento (verde y/o rojo)
- 100g Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas Aceite oliva

2

Raciones



NOTA:

la pasta se puede hacer en el microondas, doble cantidad de agua que peso de pasta, potencia máxima, tapado, 10 minutos, removiendo a mitad cocción.

ELABORACIÓN:

1. Lavar la berenjena, calabacín, pimiento, cebolla. Cortar en trozos de 1cm aproximadamente.
2. Poner las hortalizas en un bol, apto para el microondas, con una cucharada de aceite y otra de agua, tapar y cocinar a potencia máxima 10 minutos (sino se dispone de microondas colocar en sartén a fuego lento y tapado, agregando agua en caso necesario)
3. En una olla pequeña, poner los ajos picados con una cucharada de aceite a fuego lento hasta que estén ligeramente dorados, agregar el tomate triturado y cocinar 10 minutos tapado, removiendo de vez en cuando para que no se queme.
4. Escurrir las verduras si han soltado excesiva agua y mezclar con el tomate.
5. Hervir la pasta, el tiempo indicado por el fabricante, escurrir y salsear con el pisto.