

Pasta con Calabaza de "Halloween"

Esta receta está terroríficamente buena, además que suma un compendio de propiedades anti-cancerígenas excelentes. Por un lado tenemos la **calabaza** muy rica en **Provitamina A** y **curcubitacina**, un poderoso antioxidante. La **cebolla** que es conocida por su acción **antibiótica y antiséptica**. La **cúrcuma** que da el color amarillo al curry posee **curcumina**, estudiada desde hace años por sus beneficios **anticancerígenos, antiinflamatorios, antioxidantes y antimicrobianos**, sus efectos aumentan al combinar la cúrcuma con la pimienta. Y si eres un poco atrevido, no dejes de probar esta receta con un poco de **chili** que le dará este toque "divertido y picante" además de aportar **capsaicina** que **induce a la muerte las células cancerosas** (sobre todo de pulmón y páncreas).

INGREDIENTES:

- 60-80g Pasta integral
- 150g Calabaza (sin piel ni pepitas)
- 125g Cebolla
- 1 Cucharada curry
- 1 Cucharada aceite oliva
- 1 Chili, ají o una cucharadita harissa o sabal olek
- 1 Cucharadita semillas de calabaza (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir la pasta con un poco de sal, según las indicaciones del fabricante.
2. Mientras cortar la calabaza en cuadritos de 1 cm y hervir 5 minutos. Escurrir.
3. Pelar la cebolla y cortar en juliana, rehogar con el aceite. Puedes utilizar la misma olla de hervir la pasta que ya estará (recuerda reservar algo del agua de cocción).
4. Añadir el curry y rehogar (así se activa la curcumina), el chili troceado (o la cucharadita de harissa), agregar la calabaza y la pasta, dar a todo unas vueltas (adiciona un poco del agua de cocción de la pasta para que quede más jugosa)
5. Servir caliente decorando con unas pipas de calabaza si lo deseas.