

SALTEADO DE PASTA CON VERDURAS

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Pasta (Cualquier tipo de pasta)	180 g.	45 g.
• Pimiento rojo y verde	100 g.	25 g.
• Calabacín	100 g.	25 g.
• Puerros	200 g.	50 g.
• Zanahoria	120 g.	30 g.
• Cebolla y/o echalota	120 g.	30 g.
• Ajos	2 uds.	
• Aceite oliva virgen extra	20 g.	5 g.
• Cúrcuma	Al gusto	
• Albahaca	Al gusto	
• Salsa soja	Al gusto	

ELABORACIÓN

Pelar y picar las echalotas y el diente de ajo. En una sartén antiadherente, calentar el aceite y pochar las echalotas y el ajo picados, cocer durante 5 minutos a fuego suave.

Esparcir la cúrcuma.

Cortar las verduras con un pelador de patatas en tiras muy finas.

Picar la albahaca.

Subir el fuego y añadir todas las verduras, saltear 5 minutos. Salpimentar y añadir un poco de salsa de soja.

Hervir la pasta según el paquete.

Verter la pasta dentro del salteado y servir con un poco de albahaca picadita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Kicolocalorías	Por persona: 243 Kcal.
Hidratos de Carbono	40 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	4 R.
Proteínas	8 g.
Grasa	6 g.

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DIABETES DE LAS ILLES BALEARS
C/ de la Rosa, 3 - 2º 07003 Palma de Mallorca



971 723243

Receta de: Cati Aguiló en Taller Cocina del día a día