



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Pasta integral con tomate y espárragos



*Precio**

1,30€/ración
5,20€/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

12 minutos



Ingredientes:

- **400 gramos de macarrones integrales**
Al diante
- **250 gramos de espárragos verdes**
Espárrago verde fino
- **250 gramos de tomate Cherry**
- **150 ml de leche o bebida vegetal** Bebida de almendras 0% azúcares Vegedia
- **1 diente de ajo**
- **35 ml de aceite de oliva virgen extra**
La Almazara del olivar
- **Sal, pimienta y orégano** al gusto.
- **100 g de queso Feta** D.O.P. Selección Mundial



Elaboración



- Ponemos los espaguetis en agua hirviendo y los cocemos el tiempo que indique el envase.
- En una sartén ponemos a fuego medio el ajo picado, espárragos y los tomates Cherry.
- Después añadimos leche o bebida de almendra y dejamos unos minutos.
- Cuando la salsa ya tenga la consistencia que queremos añadimos los espaguetis cocidos y mezclamos.
- Añadimos pimienta y orégano al gusto.
- Emplatamos y ponemos por encima el queso Feta desmenuzado antes de servir.

Trucos y alternativas

Puedes añadirle también atún para incrementar la ingesta de proteínas. Si te resulta muy fuerte el ajo picado puedes utilizar el ajo seco molido.

Aprovechamiento

Puedes dejar tu pasta en la nevera para su conservación durante varios días o también puedes congelar las sobras.





Comer
mejor
cada

Día