

PASTA FRIA “RESISTENTE” CON VINAGRETA DE LIMON Y ESPECIAS

MAS RESISTENTE QUE LAS PATAS DE
BLANCA Y ATANASIO





PASTA FRIA “RESISTENTE” CON VINAGRETA DE LIMON Y ESPECIAS

Ingredientes necesarios:

-  Pasta integral (100g por persona)
-  100g de langostinos cocidos
-  125g Mozzarella fresca light
-  30g de pistachos
-  1 Limón
-  Hierbabuena, albahaca, sal y pimienta
-  2 cucharadas de aceite de oliva

Macronutrientes

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
75gr	62gr	38gr



PASTA FRIA “RESISTENTE” CON VINAGRETA DE LIMON Y ESPECIAS

Preparación

El día anterior, cocemos la pasta con unas gotas de aceite. Cuando esté al dente, la ponemos bajo un chorro de agua fría, así eliminamos la glucosa libre que queda en la superficie tras la cocción y evitamos que se apelmace. Guardamos la pasta en la nevera hasta el día siguiente.

Troceamos una mozzarella y los langostinos cocidos.

Preparación de la vinagreta de limón: exprimimos el zumo de un limón y añadimos sal, pimienta, hierbabuena y albahaca. Ponemos dos cucharadas de aceite de oliva y batimos todo muy bien hasta que se emulsione y quede homogéneo como una salsa.

Sacamos la pasta cocida del día anterior y la ponemos en un plato con los langostinos, la mozzarella y a vinagreta de limón. A mí me gusta añadir un crujiente, en este caso picamos unos pistachos y sazonamos el plato.



PASTA FRIA “RESISTENTE” CON VINAGRETA DE LIMON Y ESPECIAS

A destacar de esta receta:

Con la preparación, al producir almidones resistentes, enfriando la pasta al menos 12 horas antes de consumirla, reducimos las calorías ... cambiamos glucosa por fibra!.(Almidón digerible por almidón NO digerible)

Nota: En general, cocinar la pasta al dente en lugar de muy pasada hace que este alimento tenga un menor índice glucémico. Su absorción será más lenta.

Además de la reducción de calorías por esta elaboración, los almidones resistentes son un prebiótico que mejora la flora intestinal.

Es un plato rico en fibra e hidratos de absorción lenta, ideales para llenar nuestras reservas de glucógeno y prepararnos para una carrera.

PASTA FRIA “RESISTENTE” CON VINAGRETA DE LIMON Y ESPECIAS

