

Hélices integrales con espinacas, parmesano y pipas



Ingredientes para 4 personas

- 250g de hélices integrales.
- 200g de espinacas.
- 80g de queso Parmesano.
- 2 cucharadas de pipas de girasol.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra.

Preparación

- 1) Cocer la pasta como se indica en el envase. Escurrir y reservar.
- 2) En un sartén dorar el ajo laminado con el aceite de oliva. Añadir las hojas de espinacas y rehogarlas. Incorporar la pasta y remover unos minutos.
- 3) Servir la pasta con el queso laminado por encima y añadir por últimos las pipas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 354,79 Kcal.; Proteínas: 15,54 g; Hidratos de carbono: 42,38 g; Grasas: 12,56 g;

Comentario nutricional

Es un plato con ingredientes con bajo índice glucémico (IG): la pasta integral, las espinacas y las pipas. Cocer la pasta al dente para conseguir bajo índice glucémico.

La espinacas son ricas en beta carotenos y luteínas, potentes antioxidantes.

Las pipas son frutos secos con alto contenido en omega 6 con propiedades cardioprotectoras.