

Hélices multivegetales con habitas baby, tofu y pera caramelizada.



Ingredientes para 4 personas

- 320 g de Hélices multivegetales: espirulina/cúrcuma/remolacha
- 2 Peras
- 2 Zanahorias
- 150 g de Habitas baby fritas en aceite
- 200 g de Tofu fresco
- 100 g de Azúcar blanco
- 1 Cebolla
- 4 cdas de Aceite de oliva
- 2 dientes de Ajo
- 1 cdita de Menta picada
- 1 pizca de Sal

Modo de preparación:

- 1) Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, escurrir y reservar.
- 2) Cortar la zanahoria, la cebolla, la pera y el tofu en dados pequeños.
- 3) En una sartén disponer el azúcar y, cuando empiece a convertirse en caramelo, incorporar los dados de pera. Saltear hasta conseguir un color dorado de caramelizado. Escurrir y reservar.
- 4) En una sartén sofreír el ajo con el aceite, incorporar la cebolla y la zanahoria. Pochar a fuego suave durante unos minutos.
- 5) Añadir el tofu, la pera y las habitas y dejar en el fuego unos minutos. Añadir las hojas de menta y la pasta, mezclar y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 637,86 Kcal.; Proteínas: 22,48 g; Hidratos de carbono: 98,38 g; Grasas: 17,80 g.

Comentario nutricional

Este plato de pasta aúna en una sola comida las proteínas tanto de los cereales como de las legumbres (habitas), consiguiendo así una proteína de alto valor biológico. A esta proteína se le debe sumar la proteína del tofu, un alimento con un perfil proteico muy saludable puesto que aporta una proteína de alto valor biológico, es decir, la soja y, por ende, el tofu contienen los ocho aminoácidos esenciales, necesarios para obtener una proteína de alta calidad nutricional. Además, nos proporciona magnesio, cobre, zinc y vitamina B1.

Comentario gastronómico

Es importante escurrir las habitas fritas en aceite para que el plato no quede aceitoso.