

Cómo realizar platos de pasta y verduras "ligeros" con ayuda del microondas.

Pocas cosas hay más sabrosas que un plato de pasta con verduras.

Es una opción fácil y saludable, pero para conseguir que nuestro plato de pasta sea además ligero, cocinar en el microondas las verduras es una buena opción

Opciones que os proponemos:

1. Corta berenjena a dados, agrega una cucharada de aceite, introdúcela tapada en un recipiente apto para el microondas y programa 7 minutos por berenjena aproximadamente. Mezclar con plumas ralladas y aliñar con salsa de soja, orégano y una cucharada de aceite de oliva virgen. Añade si te apetece una cucharada de salsa de tomate.
2. Trocea calabacín en dados o si quieres que quede más bonito puedes hacer bolitas con el vaciador de melón. Introdúcelo en un recipiente apto para el microondas tapado con una cucharadita de aceite y una de salsa pesto. Programa unos 4 minutos por calabacín y salpimiéntalo al gusto. Mezcla bien el calabacín con hélices recién hervidas añadiendo si deseas unos daditos de queso de cabra que fundirá en seguida.
3. Con la ayuda de una mandolina corta en aros muy finos pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín y cebolla tierna. Introducir esta mezcla con una cucharadita de aceite en el microondas unos 6 o 7 minutos, o hasta que veas que al pinchar la verdura está tierna. Mezclar la verdura con spaghetti recién hervidos y agregar aceite de oliva virgen extra, ajo molido y hierbas de Provenza.