

HÉLICES INTEGRALES CON ESPINACAS, PARMESANO Y PIPAS



Ingredientes para 4 personas

- ✓ 250 gramos de hélices integrales
- ✓ 100 gramos de Espinacas frescas
- ✓ 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
- ✓ 100 gramos de Queso parmesano

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 rehogarla. Incorporar la pasta y remover unos minutos.
- 3) Servir la pasta con el queso desmenuzado por encima y añadir por últimos las pipas.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 334,37 Kcal.; Proteínas: 12,50 g; Hidratos de carbono: 42,99 g; Grasas: 11,39 g;

Comentario nutricional

Es un plato con alto contenido en fibra, gracias a la pasta integral, las espinacas y las pipas. Tiene una composición ideal para un diabético.

La espinacas son ricas en beta carotenos y luteínas, potentes antioxidantes. Las pipas son frutos secos con alto contenido en omega 6.