

Mini Pajaritas con crema de leche de soja y champiñones



Ingredientes para 4 personas

- 500 gramos de Champiñón
- 300 gramos de Lazos
- 250 mililitros de Crema de leche de soja
- 3 cucharadas de Salsa de soja
- 1 pizca de Sal
- 3 cucharadas de Aceite de oliva

Preparación

- 1) Lavar y laminar los champiñones. Saltearlos en la sartén a fuego fuerte sin aceite hasta que suelten toda el agua, llegado este momento añadir aceite y sal.
- 2) Mezclar en el fuego la soja y la crema, al primer hervor retirar.
- 3) Hervir la pasta en abundante agua salada siguiendo las instrucciones del paquete.
- 4) Añadir a la pasta los champiñones y la crema. Mezclar y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 465,25 Kcal.; Proteínas: 15,57 g; Hidratos de carbono: 55,40 g; Grasas: 20,15 g;

Comentario nutricional

La salsa que se utiliza en esta receta es una alternativa vegetal a la crema de leche líquida. A diferencia de esta última, su contenido en colesterol del 0% y tiene un menor contenido en grasa y una mejor digestibilidad.

Los champiñones combinan muy bien con la pasta, haciendo del plato una combinación poco energética. También aumenta el contenido en fibra, la cual contribuye a mantener unos correctos niveles de colesterol.

Por tanto, esta receta es adecuada para personas con niveles elevados de colesterol.

Comentario gastronómico

La "crema de leche de soja" es un buen sustituto de la nata líquida y se puede utilizar en diversos platos salados como por ejemplo flanes, pastas o cremas de verduras.