

## Macarrones Fibra Blanca con verduras y Anguriñas



### Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de Macarrones fibra blanca
- 150 gramos de Anguriñas
- 3 piezas de Anchoas
- 3 piezas de Calabacín
- 3 piezas de Zanahoria
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 dientes de Ajo
- 1 pizca de Sal

### Preparación

- 1) Cortar el calabacín y la zanahoria a tiras.
- 2) Dorar en una sartén con dos cucharadas de aceite el ajo laminado. Una vez dorado, añadir las anchoas cortadas. Cuando estén disueltas agregar las Anguriñas y reservar.
- 3) En un recipiente apto para el microondas cocinar las verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva tapadas 5 minutos a máxima potencia o hasta que veamos que están al punto que nos gusten.
- 4) Hervir los macarrones en abundante agua hirviendo con sal. Escurrir y mezclar la pasta con las verduras, Anguriñas y servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 416,33 Kcal; Proteínas: 14,52 g; Hidratos de carbono: 57,84 g; Grasas: 15,05 g.

### Comentario nutricional

Se trata de un plato único equilibrado ya que contiene tres elementos básicos: un alimento farináceo, dos proteicos y varios vegetales.

Los macarrones aportan hidratos de carbono, las Anguriñas y las anchoas proteínas y los calabacines y las zanahorias, como vegetales, aportan fibra, vitaminas y minerales.

Plato completo ideal para llevar de *tupper* a donde tú quieras. ¡No olvides de mantenerlo fresquito!

### Comentario gastronómico

La pasta con fibra blanca es una pasta alimenticia a la que se le ha añadido fibra de avena. Su color y sabor es muy similar a la pasta refinada, por lo que suele ser bien aceptada por las personas que rechazan los productos integrales.

Este tipo de pasta aporta 10 gramos de fibra por 100 gramos de producto.