

Macarrones integrales con langostinos y vinagreta de café



Ingredientes para 4 personas

- 300 gramos de Macarrones integrales
- 1/2 coliflor.
- 1/2 brócoli.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 1 chalota.
- 150 gramos de langostinos cocidos.
- 1 pizca de sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de vinagreta de café.
- 1 diente de ajo.

Preparación

- 1) Deshojar la coliflor y el brócoli en flores pequeñas. Pelar y cortar el puerro, la zanahoria y las chalotas.
- 2) Poner en un sartén con una cucharada de aceite todas las verduras juntas hasta que estén "al dente".
- 3) Saltear los langostinos con un ajito en una sartén y reservar.
- 4) Hervir los Macarrones integrales Gallo como se indica en el envase.
- 5) Mezclar los Macarrones integrales Gallo con las verduras.
- 6) Para hacer la vinagreta de café poner en un cazo 75mL de agua, 3 cucharadas de azúcar y 1 cucharada de café molido a cocer hasta que adquiera una consistencia espesa. Añadir 50 mL de vinagre de Módena y 10mL de aceite mezclándolo con una varilla. Sazonar con una pizca de sal.
- 7) Servir en un plato los Macarrones con las verduras, colocar encima los langostinos y añadir la vinagreta de café.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 395,93 Kcal.; Proteínas: 19,24 g; Hidratos de carbono: 57,55 g; Grasas: 10,34 g;

Comentario nutricional

Plato rico en sustancias antioxidantes ya que al cocinar esta verdura al dente se conservan tantos los sulforafanos de la coliflor y el brócoli como los betacarotenos de la zanahoria. Se conservan mejor las sustancias fitoquímicas de los vegetales cocinados de esta forma que cuando se hierven.

Los langostinos tienen un alto valor proteico y con bajo contenido en grasa y colesterol. Por todo esto es un plato ideal para pacientes con obesidad e hipercolesterolemia.

Comentario gastronómico

La vinagreta de café se puede cambiar por una vinagreta de naranja con menta, o de mostaza...

Se puede usar verduras congeladas, cocinándolas sin descongelar previamente.

Intentar que las verduras queden con textura "al dente" para una mayor conservación de sus vitaminas y minerales.