

Pasta de setas al curri

INGREDIENTES

- 70 gr. de pasta fresca
- 150 gr. de setas (robellones, edulis, trompeta del Diablo, etc.)
- ½ cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 tomate rallado natural
- Aceite (5 cc), sal y Curry

PREPARACIÓN

- Cocer la pasta en agua salada (la misma sal que tendría un caldo) para mejorar el sabor. No utilizar aceite para la cocción. Añadir la pasta cuando el agua esté en plena ebullición. Seguir las indicaciones de la etiqueta para el tiempo de ebullición.
- En una sartén, sofreír el ajo cortado en finas láminas, hasta que comience a dorarse, añadir la cebolla y dorar lentamente (para que no se queme). Cuando esté casi frita (unos 7-10 minutos) añadir 100 gr. de tomate natural rallado.
- Sofreír y añadir las setas limpias y troceadas. Tapar y terminar de cocer. Añadir finalmente el curry. Colar la pasta, enfriar con agua fresca y escurrir. Añadir la salsa y poner en la fiambrera.
- Añadir en la bolsa un zumo o pieza de fruta para completar la comida (los chicos además 50 gr. de pan integral).



VALOR NUTRICIONAL POR RACIÓN

Kcal /ración	400Kcal.
Proteínas vegetales	16 g.
Proteínas animales	0 g.
Lípidos totales	8,5
(mono 5 g.; Poli 2,5, g.; sat 1 g.)	
Azúcares totales	63 g.
Colesterol	0 g.
Fibra	9 g.
Hierro	3,17 g.

CONSEJOS:

- ✓ Existen en el mercado setas secas deshidratadas, con muy buen sabor y conservación fácil a buen precio (en ultramarinos especializados y también en herboristerías y supermercados chinos).
- ✓ El consejo para la cena: tomar los 100 gr. de ración proteica (carne, huevo o pescado) y una buena ensalada. Debéis recordar los lácteos necesarios según vuestra edad y momento fisiológico (3 raciones, o 5 en caso de embarazo, lactancia, menopausia, crecimiento o corticoterapia) que debéis distribuir a lo largo del día.
- ✓ Para los TAPER-ADICTOS, recordad que los alimentos no pueden estar fuera de la nevera o del fuego (es decir entre >5°C y < de 68°C) más de 2 horas. Mantén, pues, el "taper" en la nevera hasta que vayáis al trabajo. Cuando llegues a él guárdalo de nuevo en frío. Utiliza el microondas para calentarlo.

Dra. Pilar Luna, Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética