Pasta de Arroz Integral con Pesto

Prep:

5 minutos

Total:

25 minutos

Sirve:

8 raciones completas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
11" Large Skillet with Cover
medium mixing bowl
Bake and Roast Pan (9 x 13)
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista, Marni utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El pesto es una salsa divertida y fácil de hacer. Tiene mucha clorofila y proteínas. El miso y los piñones le dan un gusto a queso. El pesto sabe muy bien con cualquier cosa, desde pasta de arroz integral y quínoa, hasta pizzas caseras o como salsa para mojar verduras. Si además le añades alguna legumbre a esta receta, añadirás proteínas y fibra y cada plato será una comida completa.

Puedes saber más sobre Marni visitando su página de Facebook y Twitter, o en www.marniwasserman.com

Salsa Pesto
¼ taza
de piñones o nueces
(34
g)
2 tazas
de albahaca fresca
(48
g)
¼ taza
de aceite de oliva
(60

ml)
1 - 2 dientes de ajo
1 cucharadita
de miso de arroz suave
(6
g)
1 cucharada
de miel
(21
g)
Sal y pimienta al gusto

Pasta

1
paquete de pasta de arroz
integral

Champiñones

3 - 5 champiñones Portobello, cortados con Cono
#4
2 cucharadas de vinagre (30 ml)
balsámico
1 manojo de espinacas

Preparación :

1. Pica los piñones o las nueces en una batidora. Añade el resto de los ingredientes y sigue picando durante unos minutos hasta que se mezclen bien. Reserva.

Pasta

1. Hierve el agua en la olla 3 Qt./2.8 L. Añade la sal y la pasta y cocina hasta que esté tierna o al dente, 7 - 10 minutos.

Champiñones

1. Corta los champiñones y mezcla con el vinagre balsámico.
2. Pon los champiñones en la bandeja de hornear (9x13) y mete al horno durante 15 - 20 minutos a 150°C/300°F. O saltea en la sartén grande de 11 pulg. durante 5 - 10 minutos.
3. Combina el pesto con la pasta cocida en la olla 5 Qt./4.7 L a fuego medio o bajo. Añade los champiñones y espinacas.
4. Remueve unos minutos hasta que las espinacas se ablanden con el calor de la pasta.

Información nutricional por ración

Calorías: 302
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 354mg
Carbohidratos: 45g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 3g
Proteína: 6g
Análisis calculado utilizando piñones