

Aperitivos de pasta crujientes (con o sin gluten)



A todos nos gustan las patatas fritas y los aperitivos de bolsas, pero los pediatras siempre insistimos en que no son productos sanos y que se deben consumir de manera muy ocasional.

¿Por qué no son saludables? En general son productos hipercalóricos, contienen [aceites distintos del aceite de oliva que son menos saludables](#), se fríen y absorben gran cantidad de grasas, les añaden potenciadores de sabor, aditivos y gran cantidad de sal que generan el deseo de no parar de comerlos y la sensación de placer inmediata. Te enseñamos a preparar unos aperitivos sin aditivos y con aceite de oliva, pero ¡ojo!, ¡estos tampoco podrás parar de comerlos! y hay que tener en cuenta que estás comiendo una ración de hidratos de carbono y grasas por lo que esa comida ya no la debes acompañar de esos alimentos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 150 gramos de pasta, mejor si es integral. Puedes utilizar pasta sin gluten.
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- 30 gramos de queso parmesano
- orégano

¿Cómo lo preparo?

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal aproximadamente 10 minutos, (dependiendo del tipo de pasta, mirar instrucciones del paquete). Escurrir y dejar que se enfríe. Mezclar en un bol la pasta con el pimentón, el ajo en polvo, un pizca de orégano y el aceite de oliva. Por último, rallar el queso, añadirlo y mezclar. Introducir en el horno o en una freidora de aire sobre un papel de horno aproximadamente 15 minutos a 200°C. Esperar a que se

enfríen y listo.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
