

Pasta con pesto de calabacín y almendras



Es un plato casi completo. Al aporte de los hidratos de carbono lentos (buenos) de la pasta se suma la fibra del [calabacín](#) y las almendras. El queso parmesano hay que usarlo en pequeñas cantidades, aunque contiene [proteínas](#) lácteas también lleva grasa y sal.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 calabacines medianos.
- Almendras crudas (40-50 g).
- Un paquete de albahaca fresca.
- 1 cebolla.
- 30 g de parmesano rayado.
- Aceite de oliva.
- 2 a 4 cucharadas de queso parmesano rallado.

¿Cómo lo preparo?

Poner a [pochar](#) la cebolla y añadirle los calabacines a rodajas con la piel. Dejar que pochen bien y se queden sin caldo.

Triturar las almendras.

Mezclar todos los ingredientes: calabacines, almendras trituras, las hojas de albahaca y el parmesano y triturar todo junto.

Reservar la salsa para cuando sea la hora de comer.

Se hierve la pasta con abundante agua y sal, el tiempo justo que indique el fabricante. Colar y pasar rápidamente de nuevo a la olla. Si la salsa está muy espesa se le puede añadir un poco de caldo de cocción de la pasta.

Añadir la crema y mezclar bien. Servir rápidamente para que no se pase la pasta. Espolvorear con un poco de parmesano rallado.

*** Niños a partir de 12-15 meses de edad.** *En niños tan pequeños, ofrecer los trozos de pasta muy troceaditos y sin almendras.*

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
