Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Pasta con pescado y calabacín

Una nueva idea para preparar platos de pasta, ejemplo de dieta mediterránea, con diferentes ingredientes. Con pescado y verduras se pueden preparar condimentos muy sabrosos y sanos. Al igual que con las legumbres hay que poner imaginación a los platos de pasta al ser fundamentales en la dieta de toda la familia, sobre todo para los más pequeños.

La pasta aporta carbohidratos de absorción lenta, "buenos y sanos", que se absorben poco a poco y mantienen más tiempo la sensación de saciedad. Muy necesaria en situaciones que requieren esfuerzo físico o mental. Contienen antioxidantes: vitaminas B, E.

Con el pescado añadimos proteínas y con la verdura suplementamos la fibra, minerales y vitaminas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- Pasta corta 400 g.

- Atún fresco 150-200 g. o salmón.

- Gambas pequeñas 250-300 g (opcional).

- 1 calabacín verde.

- 1 rama de apio. (opcional).

- 1 Cebolla mediana.

- 6-7 cucharadas de salsa de tomate casera.

¿Cómo lo preparo?

Trocear el pescado y pelar las gambas. En una sartén con un poco de aceite de oliva se saltean los trozos de pescado con un poco de sal y pimienta. Cuando estén cocinados se ponen las gambas peladas y se le dan solo 2-3 vueltas (menos de 1 minuto) y se aparta para que queden jugosas. Reservar.

Cortar la cebolla en juliana (muy fina), el calabacín a cuadritos sin pelar y el apio en trocitos muy pequeños.

En otra sartén con aceite de oliva se pocha la cebolla en juliana. Se incorpora el apio troceado y un poco de agua. Se deja a fuego lento hasta que el apio se ponga blandito. Posteriormente ponemos el calabacín, sal y pimienta molida. Se deja unos minutos hasta que se ablande un poco. Por último se añaden las gambas.

Se reserva la salsa y, a la hora de comer es cuando se mezcla todo con el pescado, moviendo bien unos segundos, el tiempo justo solo para calentar e integrar todo porque no interesa que el pescado se cocine mucho y se quede seco.

Se hierve la pasta con abundante agua con sal, el tiempo que indique el fabricante en el envase. Se cuela rápidamente y se mezcla con el condimento en la olla. Servir rápidamente.

**** Niños a partir de 12-15 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación