

Pasta con guisantes y espárragos



Los niños necesitan [hidratos de carbono de absorción lenta](#) y la pasta es un buen ejemplo. Podemos prepararla con cualquier ingrediente, que llamaremos condimento. Es bueno tener preparado el condimento porque después de hervir, el tiempo indicado en el paquete, hay que incorporarlo rápido y servirla al instante. Solo así la tomaremos "al dente". ¡¡Evitemos una pasta blanda y pegajosa !!

Este plato aporta, además de los carbohidratos, con toda su energía, proteínas, fibra y [minerales](#), que serán reforzados estos últimos con los ingredientes a base de [verduras](#). Los [frutos secos](#) le aportan las [grasas saludables](#) y el toque crujiente.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 400 g de pasta (tallarines). La ración es de 100 g por persona (niños algo menos).
- 150 g de espárragos verdes en trocitos y sin el tallo más leñoso.
- Una taza pequeña de guisantes.
- Media cebolla.
- 2 cucharadas de piñones o nueces peladas.
- Media taza de queso parmesano rallado.
- Unos trocitos de mozzarella fresca para decorar.

- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
- Picadita de piñones
- Unos trocitos de queso fresco para decorar
- Un cuarto de taza de parmesano, sal, pimienta negra.

¿Cómo lo preparo?

Primero preparamos el condimento de la pasta. En una sartén con el aceite de oliva pochamos la cebolla picada a fuego medio-alto hasta que esté doradita.

Agregamos los espárragos crudos troceados y dos o tres cucharaditas de agua y tapamos unos minutos hasta que se ablanden un poco. Luego incorporamos los guisantes salpimentamos y seguimos cocinando minutos más hasta que la verdura esté blanda. Añadiremos agua según sea necesario.

Reservamos algunos guisantes y yemas de espárragos para decorar y lo pasamos todo al vaso de la batidora, con el queso parmesano y los piñones. Triturar y reservar.

A la hora de comer cocemos la pasta en abundante agua, con sal, el tiempo que indique el fabricante sin pasarnos más tiempo. Colamos inmediatamente reservando un poquito de agua, y añadimos el condimento y mezclamos. Ponemos un poco de agua de cocción de la pasta sin nos parece muy denso. Mezclamos.

Servimos decorando con algunos piñones o nueces troceadas, con los guisantes y espárragos reservados y unos trocitos de mozzarella.

*** Niños a partir de 8-10 meses vigilando los trocitos de frutos secos.**

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
