

Espirals amb carbassó i alfàbrega



Ingredients per a 4 persones

- 250 g d'espitals de pasta
- 2 carbassons
- 40 g de formatge sec
- 3 grans d'all
- 3 cullerades soperes d'alfàbrega fresca picada
- 1 iogurt natural
- 1 llimona
- Un grapat de pinyons
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre

És important que complementeu els àpats amb postres a base de fruita fresca i de temporada.

Elaboració

1. Poseu a coure la pasta amb abundant aigua bullent i una mica d'oli i sal.
2. Netegeu els carbassons i tal·leu-los a mitges rodanxes.
3. Peleu els alls i tal·leu-los a làmines.
4. Salteu els carbassons, els alls i els pinyons en un wok o paella amb oli durant uns 3 minuts.
5. Afegiu-hi el iogurt, el formatge ratllat, l'alfàbrega, la sal, el pebre i el suc de llimona, i barregeu-ho bé.
6. Barregeu-hi la pasta cuita i escorreguda i serviu-la a continuació.

Comentari dietètic

Els ingredients principals d'aquesta recepta són la pasta i els carbassons. El carbassó és una hortalissa amb molt poques calories i conté fibra. La pasta és un aliment ric en hidrats de carboni recomanable, també, en l'alimentació de persones amb diabetis i sobrepès en una quantitat determinada en funció de la dieta de cadascú. En aquest cas s'utilitzen uns 60 g de pasta en cru per plat. Si ho considereu convenient, per tal de reduir l'aportació energètica del plat podeu reduir la quantitat de pasta i donar més volum al plat amb les verdures; és a dir, augmenteu la quantitat de carbassons i disminuiu la quantitat d'oli. També podeu fer servir pasta integral per tal d'incrementar el contingut en fibra de l'àpat. El contingut de greixos saturats i colesterol de la preparació és molt baix.

