

Pasta Integral con Tomate y Champiñones

Los champiñones son las setas más consumidas por los occidentales, destaca principalmente por su contenido en **zinc** y **selenio**. El **zinc** es necesario para la salud del cabello y de las uñas, ayuda también en la cicatrización de heridas, además su carencia provoca problemas en la formación y funcionamiento del aparato reproductor. El **selenio**, por su parte, es un oligoelemento de **propiedades antioxidantes**, que ayuda a prevenir enfermedades degenerativas y tumores, además de repercutir en la salud de piel, cabello y uñas.

INGREDIENTES:

- 60-80g Pasta integral (macarrones, espaguetis,...)
- 100g Champiñones
- 200g Tomate triturado
- 50g Zanahoria
- 50g Cebolla
- 1 Cucharada de aceite
- c/s Orégano (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar y rallar la zanahoria y la cebolla.
2. En una sartén rehogar con la cucharada de aceite la cebolla y la zanahoria, agregar los champiñones laminados y el tomate triturado. Cocinar 5 minutos.
3. Hervir la pasta (siguiendo las instrucciones del fabricante), escurrir y servir con la salsa de champiñones por encima.
4. Decorar con un poco de orégano si se desea.