

Espaguetis a la Marinera

La pasta la podemos incluir en los regímenes de adelgazamiento, siempre que controlemos la cantidad de aceite que utilicemos y los productos que incorporemos sean magros, como en este caso que os traigo una receta de pasta con marisco baja en grasas.

INGREDIENTES:

- 60-80g Espaguetis integrales (o de fibra)
- ¼ Cebolla mediana (50g aprox.)
- 150-200g Tomate triturado
- 4 Palitos de surimi (cangrejo)
- 10-12ud Gambitas peladas
- 10-12ud Almejas o chirlas
- 1 Cucharada de perejil fresco picado
- 1 Cucharada de aceite de oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Llevar a ebullición una olla con agua salada, cuando rompa el hervor adicionar los espaguetis, remover y cocer el tiempo indicado en el paquete.
2. Mientras, pelar y picar lo más pequeño posible un trocito de cebolla.
3. Rehogar la cebolla con el aceite y un poco de sal tapada.
4. Agregar el tomate a la cebolla y cocinar 5 minutos, añadir el surimi a trocitos, las gambitas y las almejas. Cocinar hasta que se abran.
5. Escurrir los espaguetis y echar por encima la salsa de tomate y marisco.
6. Espolvorear con perejil fresco picado y servir.