

Hélices de Garbanzos con Boloñesa de Verduras

La pasta de legumbres (podemos encontrar en los supermercados de: lenteja roja, garbanzos o guisantes con relativa facilidad), es una forma diferente de consumir legumbres y puede resultar más apetecible, sobre todo a los niños. **Nutricionalmente más interesantes que la pasta de trigo, por su mayor aporte en proteínas y fibra. Además, al no contener gluten, es una buena opción para celíacos.**

INGREDIENTES:

- 250g Pasta de garbanzos (Hélices)
- 300g Champiñones
- 500g Coliflor
- 100g Cebolla
- 100g Zanahoria
- 1 Bote Tomate concentrado (170g)
- 4 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita orégano seco
- ½ Cucharadita pimienta negra molida
- Una pizca de sal

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y zanahoria, picar (con el accesorio de picar de la batidora) o rallar fino.
2. Rehogar con el aceite y mientras picar o rallar grueso la coliflor y champiñones. Agregar a la mezcla anterior. Cocinar un par de minutos
3. Mientras, hervir la pasta 3 minutos o el tiempo indicado por el fabricante.
4. Adicionar el tomate concentrado a las verduras, un vasito de agua de la cocción de la pasta, orégano, rectificar de sal y pimienta.
5. Añadir la pasta, un poco de perejil fresco picado y remover bien (si está muy seca, se puede añadir un poco más de agua)