



RECETAS SALUDABLES

Pasta con verduras y atún



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 180g de pasta integral
- 1/2 cebolla
- 1/2 calabacín
- 1/2 berenjena
- 4 champiñones
- Atún claro al natural
- Aceite oliva
- Salsa de soja
- 1/2 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 4 espárragos verdes

ELABORACIÓN

1. Cocer la pasta según las indicaciones del paquete, cuando esté cocida escurrir y reservar con un chorrito de aceite de oliva.
2. Cortar la cebolla muy picada. El resto de las verduras cortarlas en juliana.
3. En una sartén grande poner un poco de aceite y cuando esté caliente incorporar la cebolla picada y remover.
4. Añadir los espárragos y las berenjenas y esperar a que se hagan un poco. Incorporar la zanahoria y el calabacín. Dejar que se dore todo y añadir una cucharada de salsa de soja. Tapar la sartén para que se cocine más rápido.
5. Escurrir y añadir el atún. Agregar los champiñones y remover, cuando estén hechos, retirar la sartén del fuego.
6. Verter la pasta en la sartén y remover. Añadir salsa de soja al gusto. Si queda algo seco se puede añadir un poco de caldo de cocción de la pasta

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

1,52 €