

Recetas ligeras con pasta

SABROSAS Y 100% LIBRES DE CULPA



CLARA



CÓMO ALIGERAR LA PASTA PARA QUE NO TE PESE

Que la pasta engorde o no depende de la ración que tomes y, sobre todo, de las malas compañías, como la salsa, que suele ser la principal culpable.

La cantidad adecuada

Se calcula que con unos 60 gramos de pasta por persona ya es suficiente. Para que te llene más, puedes añadir setas, verduras o proteínas magras y bajas en calorías: pechuga de pollo, huevo, queso bajo en grasa, colas de gambas...

La cocción correcta

Lo ideal es dejarla al dente. Así tienes que masticala más, lo que ayuda a que se te pase antes la sensación de hambre y que la digestión se alargue y te sientas llena durante mucho más tiempo.

La salsa más indicada

Si quieres darle más sabor, puedes añadirle simplemente especias o ajo. Y si recurres a alguna salsa, evita las que son a base de nata o quesos porque pueden ser auténticas bombas calóricas.

Trucos infalibles

MEJOR INTEGRAL
Es más nutritiva, y saciante que la pasta blanca o de harina refinada; ya que aporta más cantidad de minerales, vitaminas y fibra, que ayuda sentirse llena.

DEL DÍA ANTERIOR
Si la cueces el día antes y, luego, la comes fría o recalentada, produce el mismo efecto que al dente: sacia más y se digiere mucho más despacio.



Macarrones con brócoli y gambas

4
Pers.

• 240G DE MACARRONES • 12 NUECES • 400G DE GAMBAS • 1 DIENTE DE AJO • 18 HOJAS DE ALBAHACA • 1 BRÓCOLI PEQUEÑO • 4 CUCHARADITAS DE QUESO TIERNO RALLADO • 1 CHORRITO DE VERMÚ BLANCO SECO • ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA Y SAL

Lava el brócoli, sepáralo en ramitos y retira el tronco. Cuécelo en agua salada durante unos 8 minutos y escúrrelo.

Lava la albahaca. Pela el ajo y las nueces. Pica finos los tres y disponlos en el vaso de la batidora. Incorpora 4 cucharadas de aceite y el queso, salpimienta y tritura hasta obtener una salsa fina

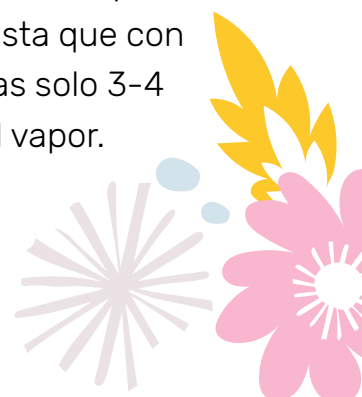
Quita la cáscara de las gambas, salpimiéntalas y saltéalas unos 3 minutos en una sartén con 2 cucharadas de aceite caliente. Luego, vierte el vermú, prosigue la cocción 2 minutos hasta que se evapore el alcohol por completo, y retíralas.

En una cazuela con abundante agua hirviendo, cuece los macarro-

nes. Escúrrelos y mézclalos con el brócoli y las gambas. Añade el pesto que has realizado anteriormente, remueve y sirve enseguida.

Truco CLARA

Para evitar que el brócoli quede muy blando y se deshaga, basta que con que lo cuezas solo 3-4 minutos o al vapor.





Espaguetis con frutos del mar

4
Pers.

• 240G DE ESPAGUETIS
• 1 SEPIA MEDIANA LIMPIA • 450G DE MEJILLONES • 2 AJOS
• 300G DE ALMEJAS • 2 TOMATES • 1 CEBOLLA
• 1 VASITO DE VINO BLANCO • PEREJIL PICADO • ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA Y SAL

En un cuenco, pon agua salada y deja las almejas en remojo durante unos 30 minutos. Lava la sepia y pártela en tiras. Lava también los tomates y córtalos en dados. Y lava los mejillones.

Cuece lo mejillones al vapor hasta que se abran. Pela y pica la cebolla, también el ajo y rehógalos 5 minutos en

una cazuela con un fondo de aceite. Añade la sepia y cuece durante unos 5 minutos. Vierte el vino y deja evaporar 2 minutos. Añade los tomates, espolvorea con perejil y cuece 5 minutos.

Añade las almejas previamente escurridas. Tapa y cuécelas unos 3 minutos hasta que se abran. Salpimenta, agre-

ga los mejillones que has cocido al vapor y remueve el conjunto.

Cuece los espaguetis siguiendo las indicaciones del productor. Una vez hervidos, escúrrelos y agrégalos a la cazuela. Rehoga la mezcla durante 1 minuto y sirve en seguida con un poco de perejil fresco picado por encima





Tallarines con jamón

4
Pers.

• 240G DE TALLARINES
• 1 LONCHA DE 150G DE JAMÓN COCIDO BAJO EN SAL • UNAS HOJAS DE RÚCULA • 6 AJOS UNAS RAMITAS DE PEREJIL • ZUMO DE 1 LIMÓN • ACEITE DE OLIVA Y SAL

Cuece los tallarines en agua ligeramente salada y el tiempo necesario para dejarlos al dente según las instrucciones del paquete. Escúrrelos y alíñalos con un hilo de aceite y zumo de limón.

Mientras se cuecen, lava el perejil, sécalo y pícalo. Pela los ajos y córtalos en láminas finas. Corta la loncha de jamón

en taquitos. Y lava la rúcula y pícala muy fina, reservando unas hojitas.

En una sartén, calienta 3 cucharadas de aceite. Añade las láminas de ajo y saltéalas durante un par de minutos, hasta que se doren ligeramente. Incorpora los taquitos de jamón y las hojas picadas de rúcula y saltea 2 minutos más. Agrega el

perejil picado, retira del fuego y remueve bien.

Incorpora la salsa a los tallarines, remueve y sirve enseguida decorado con las hojitas de rúcula que habías reservado.

Truco CLARA

Para que la pasta no se pegue, añade al agua de cocción un chorrillo de aceite de oliva.





Canelones de setas

4
Pers.

- 12 PLACAS DE CANELONES • 300G DE CHAMPIÑONES • 1 TOMATE • 2 CEBOLLAS Y 2 DIENTES DE AJO • 1 RAMITA DE PEREJIL • 100G DE QUESO FRESCO • 300ML DE LECHE DESNATADA • 15G DE MAICENA • 50 G DE QUESO RALLADO • NUEZ MOSCADA • ACEITE DE OLIVA • SAL Y PIMIENTA

Cuece las placas de canelones en agua salada durante el tiempo que indique el envase, escúrrelas y extiéndelas en una superficie antiadherente para que no se peguen.

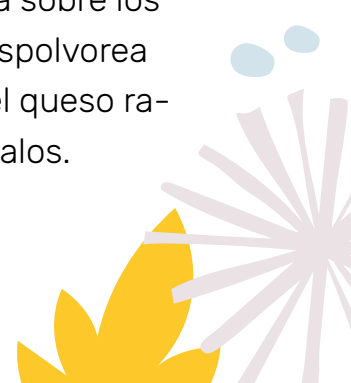
Limpia las setas, lávalas y trocéalas. Luego, lava el tomate, pártelo por la mitad y rállalo. Y por último, pela y pica las cebollas y los ajos.

En un fondo de aceite, rehoga la cebolla 5 minutos más o menos. Después, añade el ajo, los champiñones y el tomate. Sazona, espolvorea con el perejil lavado y picado, y cuece otros 5 minutos más.

Deja templar el sofrito y agrega el queso fresco desmenuzado. Luego, reparte la preparación en

los canelones, enróllalos y colócalos en una fuente para horno.

Para la bechamel, cuece la leche desnatada junto con la maicena hasta que espese un poco. Salpimienta y aromatiza con la nuez moscada. Viértela sobre los canelones, espolvorea por encima el queso rallado y gratíalos.





Lasaña de verduras

4
Pers.

- 1 PAQUETE DE LÁMINAS DE LASAÑA
- 3 ZANAHORIAS
- 1 CALABACÍN • 1 BERENJENA • 200G DE CHAMPIÑONES • 200G DE ESPINACAS • 100 G DE QUESO RALLADO
- ACEITE DE OLIVA Y SAL • 200G DE TOMATE FRITO • 400ML DE LECHE DESNATADA • 30 G DE HARINA

Haz la bechamel. Calienta 2 cucharadas de aceite, añade 30 g de harina y tuéstala. Vierte la leche desnatada, en un hilo, removiendo hasta que espese, y sazona.

Lava las espinacas y cuécelas al vapor durante unos minutos. Mézclalas con una parte de la bechamel, y resévalas.

Limpia y lava las zanahorias, el calabacín, la berenjena y los champiñones. Sofríe con un hilo de aceite la zanahoria y el calabacín.

Añade la berenjena y los champiñones. Saltéalos unos 6 minutos más o menos, sazona al gusto, y mézclalo todo con la salsa de tomate frito.

Cuece la pasta según las instrucciones del envase. Sobre un lecho de espinacas con bechamel, alterna capas de pasta y de verdura con salsa de tomate. Cubre con la bechamel restante, espolvorea con el queso, y cuécela unos 20 minutos en el horno previamente precalentado a 170°.





Lacitos con pollo y palmitos

4
Pers.

- 240G DE LACITOS DE PASTA
- 350G DE PECHUGA DE POLLO
- 50G DE CANÓNIGOS
- 150G DE PALMITOS EN CONSERVA
- 1 YOGUR DESNATADO
- 1 CUCHARADITA DE ZUMO DE LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

Cuece la pasta en una cazuela con abundante agua salada el tiempo que indique el envase para que quede al dente. Refréscala en agua fría y escúrrela bien.

Escurre los palmitos y córtalos en rodajas. Lava y escurre los canónigos. Lava la pechuga de pollo, sécala con papel de cocina y córtala en tiras. Sal-

téalas en una sartén con 1 cucharada de aceite, 3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas. Salpimiéntalas y reserva.

En la batidora, pon el yogur desnatado junto con el zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Bate hasta conseguir una salsa homogénea y resérvala en la nevera.

Dispón la pasta en una ensaladera o repártela en platos. Agrega los palmitos, los canónigos y las tiras de pollo. Y acompáñala con la salsa.

Truco CLARA

Si quieres darle más aroma a la salsa, puedes añadir a la mezcla un poco de menta fresca lavada y picada.





Macarrones con setas marinadas

4
Pers.

• 240G DE MACARRONES • 300G DE CHAMPIÑONES • ½ LIMÓN • 1 TOMATE • 1 RAMITA DE PEREJIL • 2 DIENTES DE AJO • 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA • SAL

Limpia las setas, lávalas y córtalas en láminas finas. Exprime el limón; pela el ajo y pártelo por la mitad. Mezcla el zumo de limón con el aceite, una pizca de sal y el ajo. Rocía las setas con esta preparación y déjalas macerar durante 20 minutos.

Lava el tomate y el perejil, pícalos y salpimientalos. Cuece la pasta hasta que esté al dente y escúrrela. Refréscala en agua fría y mézclala con el perejil y el tomate.

Deja templar los champiñones junto con su marinada durante 1 minuto y

añádelos a la pasta. Remueve para que se mezclen bien los sabores y sirve enseguida.

Truco CLARA

Escalda el tomate y péralo. Hazle un corte en cruz en la base, cuécelo 2 minutos y enfríalo.





Lacitos con verduras

4
Pers.

• 240 G DE LACITOS
• 1 CALABACÍN • 1
PIMIENTO ROJO •
1 BERENJENA • 1
CEBOLLA • 2 TOMATES
2 AJOS • PEREJIL •
CEBOLLINO • 60G DE
ACEITUNAS VERDES
SIN HUESO • ACEITE DE
OLIVA • SAL

Lava la berenjena y el calabacín y despunta ambos. Limpia el pimiento de semillas y nervaduras y lávalo también. Corta todo en daditos muy pequeños. Y pela y pica la cebolla y los ajos.

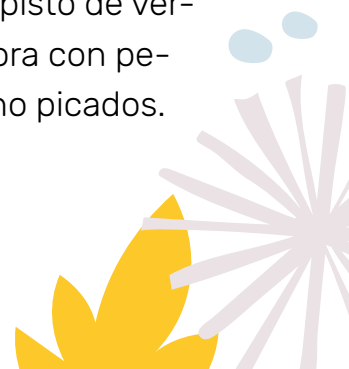
Sofríe la cebolla y los ajos en un hilo de acei-

te 5 minutos. Después, agrega el pimiento y sofríelo otros 5 minutos. Añade el calabacín y la berenjena y sofríe 5 minutos más.

Incorpora los tomates lavados y rallados y las aceitunas escurridas y picadas. Remuévelo todo,

sazona y deja cocer 10 minutos. Retira y, una vez fuera del fuego, espolvorea con el perejil picado.

Cuece los lacitos según las instrucciones del productor. Escúrrelos, mézclalos con el pisto de verduras. Y decora con perejil y cebollino picados.





Canelones de pollo

4
Pers.

• 12 PLACAS DE CANELONES • 300G DE PECHUGA DE POLLO EN DADITOS • 25G DE MANTEQUILLA • 25G DE HARINA • 1 VASO DE LECHE • 1 DIENTE DE AJO • 100 G DE CALABAZA • 2 TOMATES • 1 CEBOLLA • 6 PIMIENTOS DEL PIQUILLO • VINO BLANCO • QUESO RALLADO • ACEITE Y SAL

Cuece las placas de canelones el tiempo que indique el envase. Escúrrelas bien y extiéndelas sobre una superficie antiadherente para evitar que se peguen.

Pela y pica la cebolla. Póchala en aceite junto con la calabaza cortada en daditos, hasta que estén tiernas. Añade 1/2 vaso de vino y deja eva-

porar. Agrega los tomates pelados y picados. Deja cocer unos minutos e incorpora el pollo.

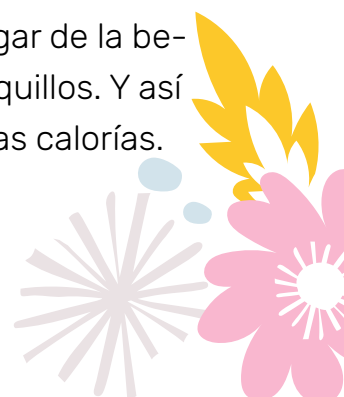
Sofríe el ajo picado y los pimientos troceados en la mantequilla. Agrega la harina y la leche y cuece removiendo, hasta que la salsa espese. Sazona y tritura.

Reparte el relleno sobre las placas de cane-

lones y enróllalos. Ponlos en una fuente que pueda ir al horno. Riégalos con la salsa de pimientos del piquillo. Espolvorea con queso y gratina.

Truco CLARA

Si no quieres complicarte, pon salsa casera de tomate en lugar de la bechamel de piquillos. Y así también restas calorías.





Ensalada de pasta y alcachofas

4
Pers.

- 240 G DE ESPIRALES
- 2 ALCACHOFAS • 2 ZANAHORIAS • 150G DE TOMATITOS • 150G DE QUESO FRESCO
- 3 RAMITAS DE ALBAHACA • 8 NUECES PELADAS • ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA Y SAL

Raspa las zanahorias, lávalas y córtalas en medias lunas. Limpia las alcachofas, lávalas y córtalas en octavos. Pon todo en una fuente de horno untada con aceite, sal, pimienta y rocía con un poco de aceite.

Asa las verduras unos 12 minutos en el horno precalentado a 180°. Re-

mueve a media cocción, añade los tomatitos lavados y deja asar el tiempo que falta.

Lava la albahaca, reserva unas hojas para decorar y tritura el resto con las nueces, 40 ml de aceite, sal y pimienta.

Cuece los espirales en agua salada hasta que esté al dente. Refréscala

con agua fría y escúrrela. Mézclala con las verduras. Añade el queso escurrido y la salsa de albahaca y decora con la albahaca reservada.

Truco CLARA

También puedes poner sardinas en conserva o atún al natural en lugar del queso.





Lacitos con queso y verduras

4
Pers.

- 240G DE LACITOS DE PASTA • 1 CALABACÍN GRANDE
- 3 ZANAHORIAS • 1 PUERRO • 1 PIMIENTO ROJO • 75G DE QUESO MANCHEGO TIERNO • 1 DIENTE DE AJO • 1 RAMITA DE PEREJIL
- ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA Y SAL

Limpia el pimiento y el puerro, despunta el calabacín y raspa las zanahorias. Lava todas las verduras, sécalas y córtalas en tiras finas. Pela y pica el diente de ajo. Corta el queso en lascas. Lava el perejil y pícalo menudo.

En una cazuela ancha, calienta 3 cucharadas de

aceite y saltea el puerro y la zanahoria 3 minutos. Añade el ajo, el calabacín y el pimiento, y saltea 3 o 4 minutos más. Salpimienta y espolvorea con el perejil.

Cuece la pasta en una cazuela con agua salada el tiempo que indique el fabricante. Escúrrela y

agrégalala a la cazuela con las verduras. Saltéala 2 o 3 minutos, incorpora el queso y sírvela.

Truco CLARA

Para que quede más ligera todavía, sustituye el queso manchego por taquitos de queso fresco tipo Burgos.





Ensalada de pasta con gambas

4
Pers.

- 240G DE PASTA CORTA
- 2 ZANAHORIAS
- 1 CALABACÍN
- 1 CEBOLLETA
- 200G DE GAMBAS
- 3 CUCHARADAS DE VINAGRE DE VINO BLANCO
- 6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 RAMITAS DE ENELDO
- PIMIENTA Y SAL

Pela las zanahorias, lávalas y córtalas en medias lunas. Lava el calabacín, despúntalo y pártelo igual. Hierva la pasta al dente en abundante agua salada. Cuando falten 4 minutos, agrega la zanahoria y el calabacín. Escurre y refresca con agua fría.

Limpia la cebolleta, lávala y córtala en daditos.

Pela las gambas, sálalas y saltéalas 1 minuto en una sartén con 2 cucharadas de aceite caliente.

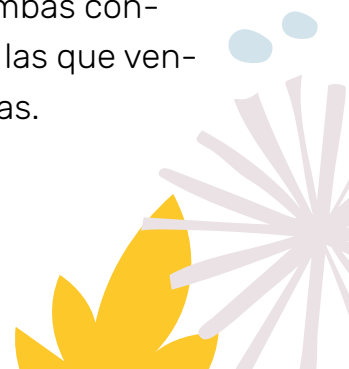
Introduce la pasta con el calabacín y la zanahoria en un cuenco, y agrega las gambas, la cebolla y el eneldo lavado y picado. Vierte el vinagre en la sartén donde has salteado las gambas y calienta unos instantes para des-

glasar y recoger todo el jugo que han soltado.

Bate el vinagre con el aceite restante, una pizca de sal y otra de pimienta. Aliña la ensalada y sirve.

Truco CLARA

Otra posibilidad es hacerla con gambas congeladas o de las que venden ya cocidas.





Espirales con frutos rojos

4
Pers.

- 150G DE ESPIRALES DE VERDURAS • 50G DE FRAMBUESAS • 50G DE GROSELLAS ROJAS
- 50G DE MEZCLUM DE BROTES DE LECHUGAS
- 1 VAINA DE VAINILLA • 2 CUCHARADAS DE VINAGRE SUAVE • 1 DL ACEITE DE OLIVA • SAL

Cuece la pasta en abundante agua salada hasta que esté al dente. Para la cocción pasándola bajo el chorro de agua fría, añádele unas gotas de aceite, mezcla y dejar enfriar en un escurridor.

Calienta el aceite en un cazo a fuego lento, abre la vainilla a lo largo, rasca sus pepitas y añáde-

las al aceite junto con la vaina. Retira del fuego y deja reposar hasta que el aceite se enfríe.

Lava las frambuesas cuidadosamente bajo el chorro de agua fría y déjalas escurrir sobre papel absorbente de cocina. Lava las grosellas del mismo modo, escúrrelas, desgránalas y reserva.

Prepara la vinagreta emulsionando el aceite aromatizado con la vainilla junto con una pizca de sal y el vinagre.

Dispón la pasta en un cuenco o en platos individuales. Rocíala con la vinagreta. Añade el mezclum de lechugas, mezcla y reparte por encima los frutos rojos.





Canelones de ensalada de atún

4
Pers.

- 8 PLACAS DE LASAÑA
- 160G DE ATÚN EN ESCABECHE
- 150G DE ALUBIAS BLANCAS COCIDAS
- 2 ZANAHORIAS
- 2 RAMITAS DE PEREJIL
- 100G DE GUISANTES CONGELADOS
- SAL
- UNAS HOJAS DE LECHUGA

Cuece las placas de pasta en agua con sal siguiendo las instrucciones del envase. Escúrrelas y déjalas extendidas sobre una superficie para que no se peguen entre ellas. **Raspa las zanahorias**, lávalas y córtalas en daditos. Cuécelas, con los guisantes sin descongelar, en una cacerola con

agua salada 6 o 7 minutos, y escurre bien.

Escurre el atún, reservando el escabeche, y desmenúzalo. Mezcla la verdura cocida con las alubias blancas enjuagadas y escurridas, el atún y la lechuga, lavada y cortada en juliana fina.

Reparte la mezcla sobre las placas de pas-

ta y enróllalas. Sirve los canelones resultantes rociados con un hilo del escabeche reservado y espolvoreados con el perejil lavado y picado.

Truco CLARA

Si lo quieres más ligero, puedes sustituir las alubias blancas por tomate cortado en daditos.





Ensalada de pasta y atún

4
Pers.

240G DE ESPIRALES •
350G DE ATÚN FRESCO
• 100G DE ESPINACAS •
100G DE ALCAPARRAS
• 75G DE TOMATES
SECOS • 100G DE
ACEITUNAS NEGRAS
SIN HUESO • 1 DIENTE
DE AJO • ACEITE DE
OLIVA • SAL Y PIMIENTA

Hidrata los tomates en agua 1 hora y escúrrelos. Cuece la pasta en agua salada el tiempo que indique el envase. Escúrrela y deja enfriar.

Lava el atún. Márcalo 2 minutos por ambos lados en una plancha engrasada con aceite. Córtalo en dados y reservalos.

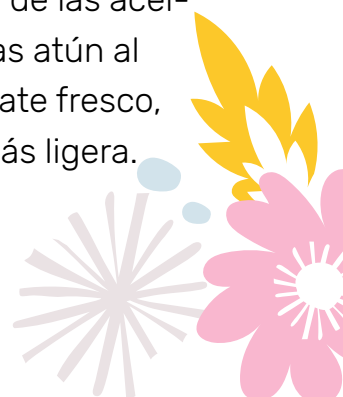
Lava el ajo, sécalo y aplástalo. Escurre las aceitunas y las alcaparras; trocea las primeras. Corta los tomates en cuartos. Sofríe todo en una sartén con 3 cucharadas de aceite durante 5 o 6 minutos.

Añade la preparación a la pasta y remueve. Agre-

ga las hojas de espinaca lavadas y secas y salpimienta. Remueve y reparte en los platos. Añade el atún y sirve.

Truco CLARA

Si prescindes de las aceitunas y utilizas atún al natural y tomate fresco, te quedará más ligera.



Más recetas en
clara.es

