

## Consejos Para Hacer Un Plato De Pasta Más Saludable

A la mayoría de los niños les encantan los fideos. ¡Vienen en muchas formas y tamaños! La pasta también puede ser una gran manera de añadir más fibra y vegetales a la comida de su familia.

Éstos son algunos de los consejos favoritos de pasta del Chef Solus:



El primer paso para un plato de pasta saludable es comprar pasta saludable. Busque la pasta que está hecha con ingredientes naturales y es alta en fibra, 5 gramos de fibra por ración

¡Hacemos la pasta más saludable y sabrosa!

Al hacer salsa boloñesa o de carne, elija carnes magras. Busque la carne de hamburguesa magra 93% libre de grasa o considere la carne de pavo magra molida.

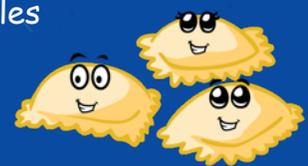


Agregue zanahorias finamente picadas a la salsa marinara. Le da más sabor y ayuda a neutralizar un poco del ácido de salsa marinara de lata o de frasco.

Aléjese de la salsa para pasta blanca ya que estas salsas contienen mucha crema y mantequilla.



La pasta es muy buena en la ensalada. Mezcle un poco de vegetales y una pequeña cantidad de aceite de oliva y aliño junto con la pasta de alto contenido de fibra para una refrescante ensalada de pasta.



Sofría una mezcla de vegetales como calabacín, zanahoria, pimiento y cebolla en un poco de aceite caliente. Usted puede mezclar esto con cualquier tipo de pasta alta en fibra y un poco de queso parmesano para una comida rápida y saludable.

