

*Better*you.
— METHOD —

PASTA BIOINTELIGENTE

LENTEJA ROJA CON CREMA DE COLIFLOR
Y PESTO ANTIINFLAMATORIO



*Better***YOU.**
— METHOD —



DESCRIPCIÓN GENERAL

Esta pasta es un platillo extraordinario, funcional y gourmet. Alta en proteína vegetal, antiinflamatoria, sin harinas refinadas y diseñada para cuidar la microbiota, la piel y la energía metabólica.



TIEMPO DE PREPARACIÓN

Preparación
15 MINS

Cocción
20 MINS

Tiempo total
35 MINS



PORCIONES

2 PORCIONES

INGREDIENTES

PARA LA PASTA

- 160 g pasta de lenteja roja
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de sal de mar

PARA LA CREMA DE COLIFLOR

- 1 coliflor mediana en floretes
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de leche de almendra sin azúcar
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL PESTO FUNCIONAL

- 1 taza de albahaca fresca
- 1/4 taza de nuez o nuez pecana
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de levadura nutricional
- Jugo y ralladura de medio limón
- Sal de mar al gusto

*Better*you.
— METHOD —

PREPARACIÓN

(Paso a paso)



1 ASAR LA COLIFLOR

- Precalentar el horno a 200°C. Colocar la coliflor y el ajo en una charola, agregar aceite, sal y pimienta. Hornear 20 minutos hasta que esté dorada y suave.

2 COCER LA PASTA

- Hervir el agua con sal. Agregar la pasta y cocinar de 7 a 9 minutos hasta que esté al dente. Escurrir y reservar un poco del agua.



PREPARAR LA CREMA 3

- Licuar la coliflor asada con la leche de almendra y un poco del agua de cocción hasta obtener una crema sedosa.

PROCESAR EL PESTO 4

- Procesar todos los ingredientes del pesto hasta obtener una salsa verde intensa.



*Better***you.**
— METHOD —

5 MONTAJE

- Mezclar la pasta con la crema de coliflor a fuego bajo. Apagar, agregar el pesto y mezclar suavemente.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Azúcares
4 g

Energía
430 kcal

Fibra
12 g

Grasas
18 g

Proteína
22 g

Carbohidratos
42 g

BENEFICIOS FUNCIONALES



- Antiinflamatoria
- Alta en proteína vegetal
- Mejora la digestión
- Ideal para meal prep y antiaging

*Better***you.**
— METHOD —