

Receta
**PASTA INTEGRAL
EN SALSA
DE TOMATE**



*Better***you.**
— METHOD —

*Better*you.
— METHOD —

RE

CE

TA

RIO

COMIDAS PARA VIVIR
LENTO Y BIEN

Comer no es llenar.
Es construir vida,
memoria y belleza
desde el centro del
cuerpo hacia el alma.



INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 22 MINUTOS

PORCIONES: 2 PORCIONES

- 1** 160 g de pasta integral
- 2** 3 tomates heirloom maduros
- 3** 2 dientes de ajo
- 4** 1/4 taza de albahaca fresca
- 5** 1 cda de aceite de oliva virgen
- 6** Sal marina al gusto
- 7** 1 pizca de chile seco en hojuelas

Paso a paso:

1

Hierve la pasta hasta al dente..

2

Licúa los tomates con ajo, sal y albahaca.

3

Sofríe la salsa 8 min en sartén con aceite.

4

Mezcla con la pasta y añade hojuelas de chile



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	318 kcal
Proteína	10.4 g
Carbohidratos	55.7 g
Azúcares	5.9 g
Fibra	8.2 g
Grasas totales	8.9 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

Salud hormonal femenina:

El aceite de oliva aporta grasas esenciales para el equilibrio hormonal.

Digestión inteligente:

Pasta integral y tomates aportan fibra prebiótica.

Antiedad mediterránea:

Tomate, albahaca y aceite de oliva son ricos en antioxidantes.

Alta en fibra funcional:

Regula glucosa y da saciedad por más tiempo.

Antiinflamatoria:

El licopeno del tomate es uno de los antioxidantes más potentes.

Energía limpia:

Carbohidratos complejos que mantienen energía estable.



TIP RITUAL

SERVIR EN PLATOS HONDOS DE CERÁMICA AZUL.

PLAYLIST: MÚSICA ITALIANA CLÁSICA
INSTRUMENTAL.

*Better***you.**
— METHOD —