

Receta

PASTA DE ORZO CON ESPINACA



*Better***you.**
— METHOD —

re
ce
ta
rio

MEDITERRANEO

Vida Larga y Hermosa

“Donde cada platillo
te recuerda que el
cuerpo es templo,
pero también ritual.”

*Better*you.
— METHOD —



ingredientes

Tiempo total: 20 min | Porciones: 3 porciones

- 150g pasta orzo
- 2 tazas espinaca baby fresca(60g)
- 1/2 taza aceitunas negras sin hueso(40g),en rodajas
- 1 cdita ajo en polvo
- 2 cdas aceite de oliva
- 1 cda jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Betteryou.
— METHOD —

Paso a paso:

1

Cocina el orzo en agua con sal hasta al dente (10-12 min).
Escurre y reserva

En sartén caliente con aceite, saltea espinaca hasta
marchitar

2

3

Añade el orzo, las aceitunas y el ajo en polvo. Saltea 3
minutos.

Añade jugo de limón, sal y pimienta. Mezcla y sirve de
inmediato.

4



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	280 kcal
Proteína	7 g
Carbohidratos	36 g
Azúcares	2 g
Grasas totales	9 g
Fibra	3 g



BENEFICIOS FUNCIONALES

- La espinaca aporta hierro y antioxidantes.
- El orzo provee energía de liberación sostenida.
- El aceite de oliva favorece la salud cardiovascular.
- Las aceitunas aportan grasas saludables y sabor mediterráneo.

Tip De Estilo

Presenta en platos negros con queso vegano tipo feta desmoronado y pétalos de rosa seca para un toque visual místico.