

María se inventó esta receta para probar los frutos de su huerta
Pasta con verduras de la huerta

- Espagueti - 1 puerro - 1 calabacín mediano - Dos zanahorias - 20 tomatitos cereza
- Una cebolla - Medio vaso de leche de soja - Una cucharadita de harina de maíz
- Dos cucharadas de almendras en polvo - Una cucharada de almendras troceadas



1

Se prepara una salsa con leche caliente, harina de maíz y almendras en polvo. Se reserva a fuego muy lento y removiendo de vez en cuando. Sí se consume el líquido se añade más leche.



2

En una cazuela de agua hirviendo con sal se echa la pasta. En una cazuela se coloca el recipiente para cocinar al vapor y se hace la verdura troceada mientras se cuece la pasta.



3

Se pone la pasta en una fuente y sobre ésta la verdura. Se añade la almendra troceada a la salsa y se vierte sobre la verdura y la pasta.

Curiosidad

El que desee comer almendra amarga debe tostarla primero para que se neutralice el ácido cianhídrico, que es tóxico.

Valores Nutricionales

Calcio
Magnesio
Carotenos



Sugerencias

- Sustituir la pasta de trigo por pasta de arroz o patata para celíacos.
- Según temporada las verduras varía. Se recomiendan las alcachofas y berenjenas.