

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



Preparación

1. Cocer la pasta con abundante agua hirviendo y una pizca de sal marina. Para el tiempo de cocción, seguir las instrucciones del envoltorio. Lavar la pasta con agua fría y escurrirla
2. Saltear en una cazuela grande las cebollas, los ajos, los champiñones, la albahaca y el maíz en un fondo de aceite y salsa de soja, durante 10 minutos
3. Añadir las zanahorias y saltear 5 minutos más
4. Finalmente añadir el pimiento, la pasta, las alcaparras y unas gotas de salsa de soja
5. Mezclar bien y decorar con perejil

Salteado de pasta con salsa de alcaparras

Ingredientes

250 g de espirales integrales o de harina sin gluten

2 cebollas (cortadas a medias luna)

2 dientes de ajo (picados finos)

1 taza de champiñones (cortados finos)

1/2 taza de maíz

1 zanahoria (cortada a cerillas muy finas)

1 pimiento rojo y uno verde (asado, pelado, lavado y cortado a tiras)

Albahaca seca

Alcaparras

Salsa de soja

Aceite extravirgen de oliva

Perejil (para decorar)

Consejo

"Los alimentos integrales, comparados con sus homólogos refinados, son más ricos en nutrientes, como vitaminas y minerales, en fibra y muchos otros compuestos fitoquímicos y bioactivos con reconocidos beneficios para la salud. Por eso, la pasta que elijamos mucho mejor que sea integral"