

Platillo Sabio Profeco

## Pasta de primavera

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías **369** • Proteínas **19 g** • Colesterol **37 mg**  
• Fibra dietética **3 g** • Grasas **17 g**

### Ingredientes (6 raciones)

- 2 tazas de leche
- 2 zanahorias medianas sin cáscara, cocidas y cortadas en cortes diagonales pequeños
- 200 g de brócoli cocido en ramitos muy pequeños
- 180 g de fetuchini, tallarín o espagueti cocido y escurrido
- 150 g de coliflor cocida en ramitos muy pequeños
- 150 g de champiñones limpios cortados en cuartos
- 120 g de queso manchego rallado
- 60 g de queso parmesano rallado (opcional)
- 1/4 de cebolla mediana muy finamente picada
- 4 cucharadas de margarina (40 g)
- 2 cucharadas rasas de harina de trigo
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- sal al gusto

### Preparación:

**1** En una cacerola derrite 3 cucharadas de margarina a fuego medio junto con la pimienta, acitrona la cebolla junto con los champiñones sin que la margarina se queme y saltéalos de 2 a 3 minutos.

**2** Añade la harina sin dejar de mover, aproximadamente durante 30 segundos, para que no se pegue. Inmediatamente, agrega la leche, revolviendo constantemente para evitar que se hagan grumos.

**3** Cuando suelte el hervor y comience a espesar, añade el queso manchego, la nuez moscada y sal al gusto. Apaga el fuego y continúa mezclando hasta que el queso se funda totalmente y la salsa adquiera una consistencia cremosa.

**4** Agrega el brócoli, la coliflor y las zanahorias a la salsa caliente, incorporando con movimientos envolventes.

**5** En un molde refractario previamente engrasado vacía la pasta cocida y encima vierte la salsa. Tapa el molde con papel aluminio y hornea a temperatura previamente caliente de 180° C durante 20 minutos aproximadamente.

**6** Sirve caliente con un poco de queso parmesano espolvoreado encima.