



## Pasta integral con calabazas y sepia a la plancha

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



### INGREDIENTES (4 personas)

- 600g de sepia
- 280g de pasta integral
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 500g de calabaza
- 300g de calabacín (1 calabacín)
- 1 cucharada de orégano seco



### Tienes que tener en casa :

oli d'oliva, sal, orenga i pebre negre mòlt.

### Información nutricional per ración

Energía	503,8 Kcal
Hidratos de Carbono	58,1 g
de los cuales azúcares	7,6 g
Proteínas	38 g
Grasas	13,2 g
de las cuales saturadas	2,1 g
de las cuales monoinsaturadas	7,7 g
de las cuales poliinsaturadas	1,8 g
Fibra dietética	9,5 g



### Elaboración

- Descongelar la sepia.
- Pelar la calabaza y cocerla al fuego con 500ml de agua y sal al gusto. Una vez tierna, triturar y reservar.
- Hervir la pasta según el tiempo indicado en el paquete. Escurrir y reservar.
- Cortar el calabacín a dados pequeños y saltearlo en una paella con una cucharada de aceite de oliva.
- A continuación, una vez dorado, añadir la crema de calabaza y la pasta cocida y condimentar con orégano y pimienta negra molida.
- Por otro lado, cocinar la sepia a la plancha con tres cucharadas de aceite de oliva.
- Servir la pasta con la sepia.



### Características nutricionales:

Plato único completo nutricionalmente. La pasta integral nos aporta más minerales y fibra que la pasta blanca. La sepia es un alimento proteico rico en vitaminas y minerales, como el yodo, y tiene pocas calorías, lo que hace que sea muy adecuada en dietas de adelgazamiento. La calabaza es muy rica en vitaminas y minerales, sobretodo nos aporta carotenos para proteger nuestra piel en primavera.



### Nuestro consejo:

Para poder pelar la calabaza más fácilmente podemos cocerla con piel durante 4 minutos en el microondas o escaldarla durante unos minutos en agua hirviendo. De esta manera la piel se ablandará. Si no usamos inmediatamente la pasta cocida, la podemos aliñar con una cucharada de aceite para que no quede pegada.

