

Pasta Al Pesto



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 50 minutos



Ingredientes:

- 1 paquete de pasta corta integral (del cereal de tu elección)
- 1 pieza grande o 2 medianas de brócoli o 1 mano de arúgula
- ¼ taza de piñones (opcional)
- ½ taza de nueces (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3-4 cs de aceite ajonjolí
- 1 cs de vinagre de vino rojo
- 1 cs de miel de arroz (opcional)
- 1 cs tahini o crema de cacahuate (el tahini es la crema de ajonjolí)
- 1 cs de miso (opcional)
- 1 pimiento rojo, tostado sobre el comal (o plancha) y pelado sin semilla y cortado en cuadritos.
- 1 cs de salsa de soya

Hoja 1 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582

El paso a paso:

1. Hierve agua y cocina el brócoli, cortado en flores pequeñas, incluye el tallo, pelado y cortado en cuadritos, por aproximadamente 3 minutos, y cuando veas que alcanza un color verde brillante, lo retiras del fuego y lo cueles, para que no se recocine. Déjalo a un lado, mientras sigues con lo demás. (Si lo vas a preparar con arúgula, no hace falta hervirla).
2. En agua hirviendo con sal, cocina la pasta de tu elección, sigue las instrucciones del paquete.
3. Mientras se cocina la pasta, tuesta los piñones en una sartén, con cuidado de que no se quemen, remuévelos constantemente, sólo hasta que veas que tienen un color brillante (se tuestan sin aceite, solos en la sartén).
4. En un procesador de comida o licuadora, muele: el ajo, el aceite, el vinagre, la miel de arroz, y el miso (si no has encontrado miso aún, sustitúyelo por el tahini o crema de cacahuate, junto con la salsa de soya).
5. Si te queda muy seco, añade a la licuadora una o dos cucharadas de agua caliente, debe quedar cremoso, agrega el agua con cuidado, porque si te pasas de agua no le dará buen sabor a la pasta.
6. En una fuente, mezcla la pasta con el pesto antes de servir.

NOTAS:

1. Con el miso, estás buscando una consistencia cremosa y salada, que puedes lograr con el tahini y la salsa de soya juntos (o crema de cacahuate con salsa de soya).
2. Originalmente, este pesto se hace con aceite de oliva, y durante el Sistema 10K estás usando el de ajonjolí por tener menos grasa.
3. Esta receta tiene piñones, nueces, tahini y crema de cacahuate para enriquecerla, pero no necesariamente tiene que llevar los cuatro ingredientes. Puedes usar uno, probar el sabor, y le añades más hasta llegar al gusto que tu estés buscando y la consistencia cremosa).

Hoja 2 de 2



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582