



TM5 TM31*

ESPAGUETIS CON ESPÁRRAGOS, TOMATES Y LANGOSTINOS

10m 30m 2 baja 105

thermomix

Consejos para TM31

INGREDIENTES

30 g de aceite de oliva virgen extra

½ ramillete de espárragos verdes
(aprox. 150 g) en trozos de 2 cm

100 g de tomates cherry
en mitades

10 langostinos crudos pelados

2 ramitas de albahaca fresca
(solo las hojas)

1 ½ cucharaditas de sal

2 pellizcos de pimienta negra
recién molida

1000 g de agua

160 g de espaguetis integrales

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso el aceite y caliente **3 min/120°C/vel 1**.
- 2 Incorpore los espárragos y los tomates cherry y sofría **3 min/120°C/vel 1**.
- 3 Añada los langostinos, la albahaca cortada a mano, ½ cucharadita de sal y la pimienta. Sofría **3 min/120°C/vel 1**. Retire del vaso y reserve.
- 4 Ponga en el vaso el agua y caliente **8 min/100°C/vel 1**.
- 5 Retire el cubilete y añada por la abertura 1 cucharadita de sal y los espaguetis integrales. Programe **el tiempo indicado en el paquete/100°C/vel 1**. Escorra la pasta a través del cestillo y mézclela con la salsa de espárragos, tomates y langostinos. Sirva inmediatamente.

CONSEJOS, VARIANTES E INFORMACIÓN ADICIONAL

Se trata de una receta ideal para comer después de una actividad física ya que es rica en hidratos de carbono complejos procedentes de los espaguetis que contribuirán a la recuperación muscular. También puede ser recomendable para el día anterior a la carrera o competición en casos de ejercicios de larga duración. Eso sí, es muy importante haberlo probado días antes de la competición para asegurar la tolerabilidad de cada persona en cuanto a buena digestión, etc. Además, los langostinos aportan proteínas de elevado valor biológico y también un plus de omega-3, una grasa poliinsaturada con un gran poder antioxidante, ideal para deportistas. El aporte graso es moderado pero de muy buena calidad gracias también al aceite de oliva virgen extra, y además contiene fibra y minerales como potasio, fósforo, magnesio o sodio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración

Energía
2067 kJ / 494 kcal

Proteínas
27.27 g

Hidratos de carbono
58.47 g

Grasa
16.83 g