

## ***Recetas de pastas***

La pasta se compone de un 87% de carbohidratos complejos — es decir, principalmente almidón, no azúcares —, un 12% de proteínas — proporción que se incrementa en el caso de la pasta con huevo — y apenas un 1% de grasa. Además, no contiene colesterol y sí una cantidad nada despreciable de vitaminas del grupo B, fósforo, magnesio, selenio, potasio y fibra (5 g por cada 100 g de pasta).

|                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Bacalao con ensalada de berenjenas y tomate confitado                             | Bacalao con ensalada de berenjenas y tomate confitado                              |