

# Pasta con Aguacate al Pesto

Vegetarianas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	3	700g

## INGREDIENTES

- 500 g de pasta
- 2 aguacates en trocitos
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 manojo de albahaca fresca
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 taza de tomate cherry (opcional)
- 1/2 taza de piñones (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Poner a hervir agua con sal en una olla grande para cocinar la pasta.
2. Agregar la pasta y cocinar siguiendo las instrucciones del paquete hasta que esté al dente.
3. Escurrir la pasta y dejar reposar en un colador.

4. Mientras tanto, preparar el pesto vertiendo la albahaca, los piñones, el aguacate, el jugo de limón, el ajo y el aceite de oliva en un procesador de alimentos.
5. Mezclar hasta obtener una textura suave y cremosa.
6. Añadir sal y pimienta negra al gusto y mezclar nuevamente.
7. En un tazón grande, mezclar la pasta cocida con el pesto de aguacate.
8. Para un toque extra de color y sabor, agregar los tomates cherry cortados por la mitad.
9. Mezclar suavemente para distribuir todos los ingredientes.
10. Servir en platos individuales y decorar cada porción con una hoja de albahaca fresca.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- **Aguacate:** Rico en ácidos grasos monoinsaturados, fibra, potasio, folatos y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular, reducen la inflamación y tienen propiedades antiinflamatorias
- **Pasta integral:** Proporciona carbohidratos complejos, fibra, vitaminas B y minerales que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- **Albahaca:** Contiene eugenol, linalool y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión
- **Ajo:** Rico en alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- **Aceite de oliva:** Proporciona ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación
- **Limón:** Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro y fortalecen las defensas
- **Piñones:** Ricos en proteínas, magnesio, zinc y ácidos grasos omega-6 que mejoran la función cerebral y cardiovascular
- **Tomate cherry:** Contiene licopeno, vitamina C y potasio que protegen contra el cáncer y mejoran la salud cardiovascular

### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Ácidos grasos saludables para el corazón
- Fibra para salud digestiva
- Vitaminas A, C, E y del complejo B
- Minerales: potasio, magnesio, zinc
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Proteínas vegetales de alta calidad
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Fortalece el sistema inmunológico
- Energía sostenible

#### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al aguacate
- Individuos con alergia al ajo
- Quienes tienen alergia a la albahaca
- Personas con alergia al gluten (usar pasta sin gluten)
- Individuos con alergia a los frutos secos (piñones)
- Quienes tienen alergia a los cítricos (limón)
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas vegetarianas y veganas
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
- Ideal para deportistas por su contenido energético
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para personas con diabetes
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para comidas familiares

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>