

Chef Pepin



Recetas del Chef Pepin

PASTAS

PASTA INTEGRAL CHINA

INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas de aceite oliva, sésamo o cacahuete.
- 12 Onzas de vegetales asiáticos congelados
- 16 Onzas de pasta integral
- ½ Taza de cacahuates
- 1 Aguacate mexicano cortado en cuadritos
- Gomasio a gusto (sésamo o ajonjolí molido con sal).

PREPARACION:

En una olla con abundante agua, hierva la pasta el tiempo recomendado por el fabricante. (Aproximadamente 7 minutos)

En una sartén o wok, calienta el aceite y sofría los vegetales.

Añade los cacahuates y la pasta hervida.

Revuelve bien.

Decóralo con el aguacate y condimenta la preparación con el gomasio.