

RECETARIO

De



a su

mesa



PÁGINA SOBRE nutrientes



Porque sabemos que su salud y la de los suyos es lo más importante queremos ofrecerle recetas deliciosas y también nutritivas. Por eso le contamos algunos de los nutrientes que nuestras recetas le aportarán en calidad de **fuentes** y **buena fuente**, así como sus principales beneficios a nivel de salud.



¿Qué significa que un alimento sea **fuentes** o **buena fuente** de un nutriente?

Fuentes

Implica que el aporte del nutriente es **mayor o igual al 10%** de las necesidades diarias y **menor al 20%**.

Implica que el aporte del nutriente es **mayor o igual 20%** de las necesidades diarias.

Buena Fuente

COMPONENTE	BENEFICIO
<p>Calcio:</p> 	<p>Mineral fundamental para un adecuado mantenimiento de huesos y dientes. Además de intervenir en la salud ósea, el calcio apoya la contracción muscular, coagulación de la sangre y otras funciones normales de las células. La principal fuente de calcio de alta absorción en nuestra alimentación son los productos lácteos.</p>
<p>Hierro:</p> 	<p>Mineral con múltiples funciones, entre ellas ayudar en el transporte de oxígeno a los tejidos. Lo encontramos con mayor frecuencia y facilidad de absorción en carnes. También está presente en alimentos fortificados como harina de trigo, harina de maíz, arroz y leche de vaca.</p>
<p>Selenio:</p> 	<p>Nutriente que colabora en el mantenimiento normal del sistema de defensa contra enfermedades. Se encuentra principalmente en alimentos de origen animal.</p>
<p>Vitamina A:</p> 	<p>Nutriente que favorece un funcionamiento normal del sistema de defensa contra enfermedades. También tiene efecto antioxidante, ayudando a proteger nuestros tejidos del daño causado por el ambiente.</p>
<p>Fibra dietética:</p> 	<p>El consumo regular de fibra podría ayudar a favorecer el balance digestivo y disminuir el riesgo cardiovascular. Se encuentra principalmente en frutas, vegetales, granos enteros y leguminosas.</p>
<p>Ácido fólico:</p> 	<p>Vitamina que ayuda al sistema de defensa, también favorece a un máximo aprovechamiento de la energía que consumimos con los alimentos.</p>
<p>Vitamina C:</p> 	<p>Vitamina que colabora con el sistema de defensa y ayuda en la protección de tejidos y articulaciones.</p>



CORTADO RAYADO A LA CHECCA CON *nueces*

INGREDIENTES

- 1 paquete de cortado rayado **Pastas Roma.**
- 4 tomates grandes en trozos.
- 4 dientes de ajo.
- 300 g de queso mozzarella.
- 4 cdas de aceite de oliva Roma.
- ½ barra de mantequilla baja en sal.
- Albahaca al gusto.
- 2 cdas de azúcar moreno.
- ¼ tz nueces picadas.
- Sal y pimienta al gusto.



 Rinde 6 porciones
1 porción: **510 kcal**

 BUENA FUENTE
Calcio y ácido fólico

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En una sartén aparte, agregar el azúcar moreno con 30 ml de agua para crear un caramelo y agregar las nueces picadas para caramelizarlas. Reservar.
3. Retirar la piel de los tomates, quitarles las semillas y partarlos en cubitos.
4. Picar los dientes de ajo finamente.
5. Cortar el queso mozzarella en cubitos, de un tamaño similar a los tomates.
6. En un tazón grande mezclar el tomate, la mitad del queso mozzarella y la albahaca (puede ser desmenuzada a mano). Agregar el ajo, el aceite de oliva, la mantequilla baja en sal, sal y pimienta al gusto. Remover y dejar reposar por 10 minutos.
7. Colocar la mezcla anterior en una sartén caliente, agregar la pasta Roma y saltear durante unos minutos con el queso derretido.
8. Servir caliente y adornar con las nueces caramelizadas y el resto del queso mozzarella como guarnición.



En esta preparación el calcio es aportado por el queso mozzarella, mientras que la mayoría del ácido fólico proviene de la pasta, gracias a su fortificación obligatoria.



MACARRONES CON ESPINACA Y CUBITOS DE

salmón

INGREDIENTES

- 1 paquete de macarrones **Pastas Roma**.
- 100 g de espinacas frescas.
- 350 g de lomo de salmón fresco.
- 2 cdas de queso crema.
- 2 cda de mantequilla baja en sal.
- 2 cdas de aceite de oliva Roma.
- 1 cebolla pequeña picada finamente.
- Sal y pimienta al gusto.



Rinde 5 porciones
1 porción: **430 kcal**

BUENA FUENTE
Selenio y ácido fólico

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Cortar el lomo de salmón en dados y salpimentarlo al gusto. Saltearlo en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y reservar.
3. En la misma sartén colocar el resto del aceite de oliva y la mantequilla y saltear la cebolla con una pizca de sal.
4. Agregar las espinacas frescas a la sartén y remover durante 2 o 3 minutos.
5. Añadir el queso crema a la sartén, mezclar bien con la cebolla y las espinacas y posteriormente agregar los trozos de salmón previamente salteados.
6. Agregar la pasta Roma cocida en la sartén con la mezcla anterior, mezclar bien y servir caliente.



En esta receta el selenio proviene principalmente del salmón, mientras que el ácido fólico es aportado por el salmón, la espinaca y por supuesto: la pasta Roma.

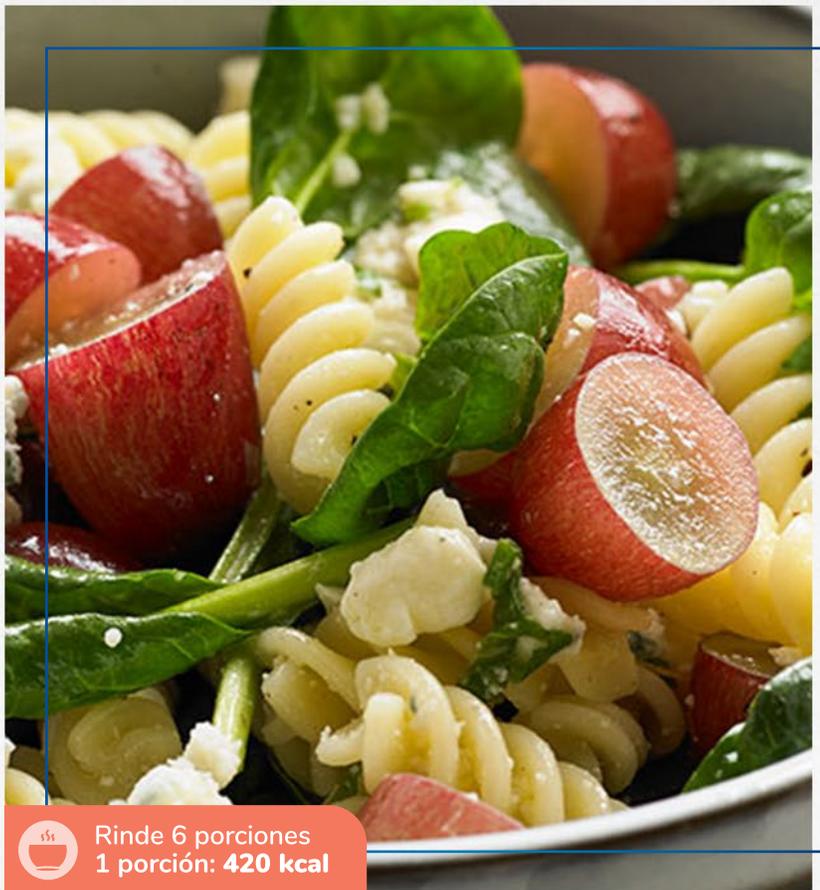


ENSALADA DE PASTA CON *uvas*



INGREDIENTES

- 1 paquete de tornillos **Pastas Roma**.
- 2 manzanas rojas grandes, sin cáscara, cortadas en cubitos.
- 300 g de queso tipo Turrialba light.
- 16 tomates cherry partidos por la mitad.
- 120 g de uvas sin semillas, partidas por la mitad.
- 1 cebolla pequeña picada finamente.
- Albahaca al gusto.
- 1 cda de orégano seco.
- ¼ tz de aceite de oliva Roma.
- 1 cda de vinagre de su preferencia.
- Sal y pimienta al gusto.



 Rinde 6 porciones
1 porción: 420 kcal

 BUENA FUENTE
Calcio y ácido fólico

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Retirar la cáscara de las manzanas y picarlas en cubitos.
3. Cortar el queso Turrialba en cubitos.
4. Partir las uvas por la mitad y retirar las semillas.
5. En un tazón grande mezclar la pasta Roma cocinada con el resto de los ingredientes: cubos de manzana, queso Turrialba, tomates cherry, uvas sin semilla, cebolla, albahaca, orégano seco, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Remover y dejar reposar por 10 minutos.
6. Servir y adornar según su preferencia.



Una porción de ensalada usualmente no aporta una cantidad importante de calcio, sin embargo, esta receta se ve favorecida al incluir queso tipo Turrialba. Una porción aportará cerca de 20% de las necesidades diarias de este mineral.



ESPAGUETI ALFREDO CON BRÓCOLI Y *tocineta*

INGREDIENTES

- 1 paquete de espagueti **Pastas Roma**.
- 300 g de pechuga de pollo sin piel.
- 2 dientes de ajo.
- 2 tzs de brócoli.
- 2 tzs de leche descremada.
- 1 tz de queso parmesano.
- ¼ tz de perejil.
- 3 rebanadas de tocineta.
- 2 cdas de aceite de oliva Roma.
- 1 cebolla pequeña picada finamente.
- Sal y pimienta al gusto.



 Rinde 5 porciones
1 porción: 500 kcal

 BUENA FUENTE
Hierro y Zinc

PREPARACIÓN

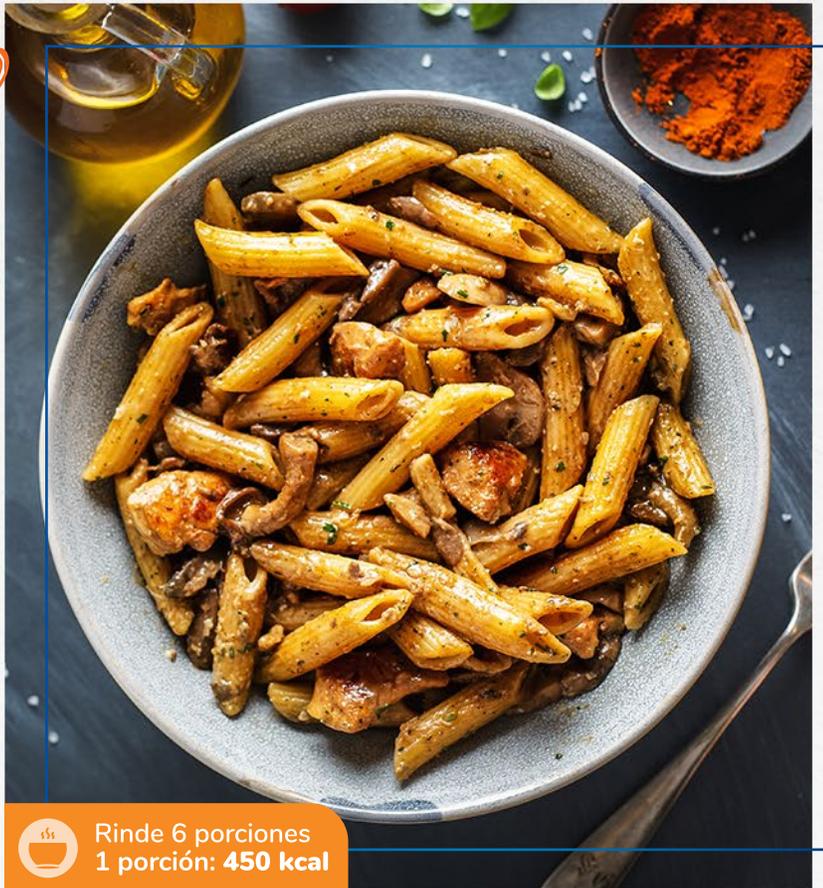
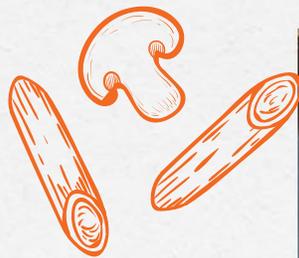
1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Partir la pechuga de pollo en trocitos.
3. En una olla con aceite de oliva, cocinar la pechuga de pollo con sal, pimienta, ajo, brócoli, leche, el queso parmesano, perejil y la tocineta picada. Mezclar todo bien.
4. Agregar la pasta Roma a la olla cuando la mezcla se haya reducido un poco y cocinar a fuego medio.
5. Mezclar bien y servir caliente.



Generalmente las carnes son las que más hierro aportan a una preparación. En este caso el mayor aporte de hierro proviene de la pasta. En segundo lugar, de la leche que, como la pasta, también se encuentra fortificada con hierro y en tercer lugar de la pechuga de pollo.



PLUMAS CON POLLO AL *vodka*



Rinde 6 porciones
1 porción: 450 kcal



BUENA FUENTE
Selenio

INGREDIENTES

- 1 paquete de plumas **Pastas Roma**.
- 3 cdas de aceite de oliva Roma.
- ½ tz de cebolla picada finamente.
- 400 g de pechuga de pollo cortada en cubitos.
- 10 hongos blancos cortados en trozos.
- ¼ tz de vodka.
- ¼ tz de crema dulce.
- ¾ tz de leche descremada.
- ½ tz de queso parmesano.
- 1 onza de pasta de tomate Roma.
- Perejil al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Saltear la cebolla en una sartén grande con aceite de oliva por 5 minutos a fuego medio.
3. Aumentar el calor, agregar los cubitos de pollo y los champiñones y dejar dorar por otros 5 minutos.
4. Agregar el vodka hasta que se reduzca completamente. Luego añadir la crema dulce, leche descremada, la pasta de tomate Roma y disminuir el fuego.
5. Condimentar la salsa con sal y pimienta al gusto.
6. Servir sobre la pasta Roma en caliente.



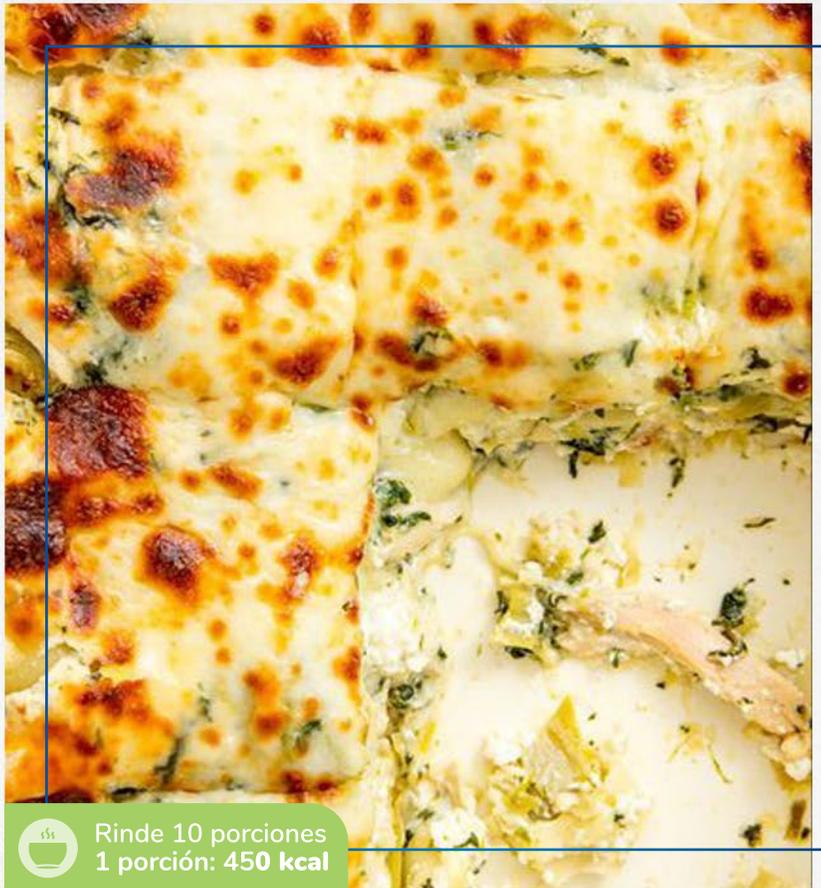
Una porción de esta receta tiene un elevado contenido de selenio gracias a ingredientes como el pollo, los champiñones y el queso parmesano, y cubre cerca de la tercera parte de las necesidades diarias de este mineral.



LASAÑA DE POLLO CON ESPINACAS Y *alcachofas*

INGREDIENTES

- 1 paquete de lasaña **Pastas Roma**.
- 3 cdas de mantequilla light.
- 2 dientes de ajo.
- 3 cdas de harina de trigo.
- 3 tzs de leche semidescremada.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 tz de queso parmesano.
- 600 g de pechuga de pollo sin piel desmenuzada.
- 200 g de espinaca.
- 1 tz de alcachofas.
- 300 g de queso ricota.
- 3 tzs de queso mozzarella rallado.



 Rinde 10 porciones
1 porción: 450 kcal

 BUENA FUENTE
Calcio

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 175 °C y preparar la pasta de lasaña Roma según las instrucciones del empaque.
2. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregar el ajo y cocinar por 1 minuto. Luego agregar la harina y cocinar por otro minuto.
3. Verter la leche y sazonar con sal y pimienta. Aumentar el fuego y dejar espesar por 5 minutos. Agregar el parmesano y mezclar hasta que espese más. Agregar el pollo desmenuzado, las espinacas y alcachofas. Revolver bien hasta que todo se mezcle.
4. Ensamblaje: colocar una capa de la mezcla de pollo en un recipiente grande para hornear. Cubrir con una capa de pasta y luego agregar una capa de ricota. Luego agregar otra capa de pollo, pasta y queso ricota. Repetir el proceso hasta agotar los ingredientes. Terminar el proceso con una capa final de queso mozzarella.
5. Cubrir con papel aluminio y hornear durante 40 minutos. Luego retirar el papel aluminio y hornear por otros 10 minutos para dorar el queso mozzarella.
6. Dejar enfriar por 15 minutos y servir caliente.



Una porción de esta preparación aporta cerca del 60% de las necesidades diarias de calcio, gracias al papel protagónico de los lácteos.



PASTA CORTA CON ATÚN Y aceitunas



INGREDIENTES

- 1 paquete de tornillos **Pastas Roma**.
- 300 g de tomates cherry.
- 1 tz de aceitunas negras.
- 1 lata de 354 g de atún (lomo en trozos en aceite).
- 1 tz de queso parmesano rallado.
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen Roma.
- 1 tz de albahaca fresca (24 g).
- Sal y pimienta al gusto.



Rinde 5 porciones
1 porción: **420 kcal**



BUENA FUENTE
Hierro y Calcio

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Cortar en mitades los tomates cherry y en rebanadas las aceitunas negras
3. Mientras se cocina la pasta, poner a calentar el aceite de oliva en una sartén. Saltear los tomates cherry y las aceitunas, previamente rebanados.
4. Cuando la pasta Roma esté lista, añadirla a la sartén, junto con el atún escurrido. Mezclar todo bien y agregar sal y pimienta al gusto.
5. Posterior a la cocción decorar los platos con hojas de albahaca fresca y servir caliente.



Una porción de esta receta aportará cerca de un 20% de las necesidades diarias de calcio y de hierro. Adicionalmente, la cuarta parte de la grasa en la preparación corresponde a grasa monoinsaturada, la cual tiene un efecto beneficioso a nivel cardiovascular.



CORTADO RAYADO CON COSTILLA DE

cerdo

INGREDIENTES

- 1 paquete de cortado rayado **Pastas Roma**.
- 300 g de costilla de cerdo troceada.
- 2 tzs de tomate triturado.
- 100 g de pasta de tomate Roma.
- 1 cebolla picada finamente.
- 2 dientes de ajo picados.
- ½ tz de vino blanco.
- Romero al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cdas de aceite de oliva Roma.
- 1 tz de queso parmesano rallado.



Rinde 6 porciones
1 porción: 480 kcal



BUENA FUENTE
Selenio

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En una sartén trocear las costillas cerdo con 1 cda de aceite y reservar.
3. En la misma sartén, dorar también la cebolla y ajo picados. Luego verter el tomate, la pasta de tomate, una pizca de sal y una cda de aceite y romero al gusto. Tapar y cocinar a fuego medio para que la salsa se vaya espesando.
4. Añadir de nuevo las costillas a la sartén. Agregar el vino blanco, cocinar por 2 minutos sin tapa y luego cocinar tapado por otros 10 minutos.
5. Agregar a la salsa, la pasta Roma previamente escurrida y ajustar la sal y pimienta.
6. Servir caliente y decorar el plato con queso parmesano rallado por encima.



Una porción de esta preparación aporta cerca del 40% de las necesidades diarias de selenio. Este mineral es aportado principalmente por la costilla de cerdo y el queso parmesano.



TORNILLOS AL PESTO CON Camarones

INGREDIENTES

- 1 paquete de tornillos **Pastas Roma**.
- 200 g de camarones pelados y limpios.
- 80 g de piñones.
- 1 tz de espárragos en trozos pequeños (8 uds aprox.).
- 1 tz de queso parmesano rallado.
- 1 tz de albahaca fresca (24 g).
- ¼ tz de aceite de oliva Roma.
- Sal y pimienta al gusto.



Rinde 5 porciones
1 porción: 500 kcal



BUENA FUENTE
Selenio

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Colocar los piñones, queso parmesano y la albahaca en la licuadora. Licuar hasta lograr una textura uniforme, agregando el aceite de oliva poco a poco durante el proceso.
3. En una olla, cocinar los espárragos en agua hirviendo con una pizca de sal. Agregar los camarones, cocinar por 5 minutos y retirar de la olla.
4. Mezclar la salsa pesto, los espárragos y los camarones con la pasta Roma, previamente cocinada. Servir caliente.



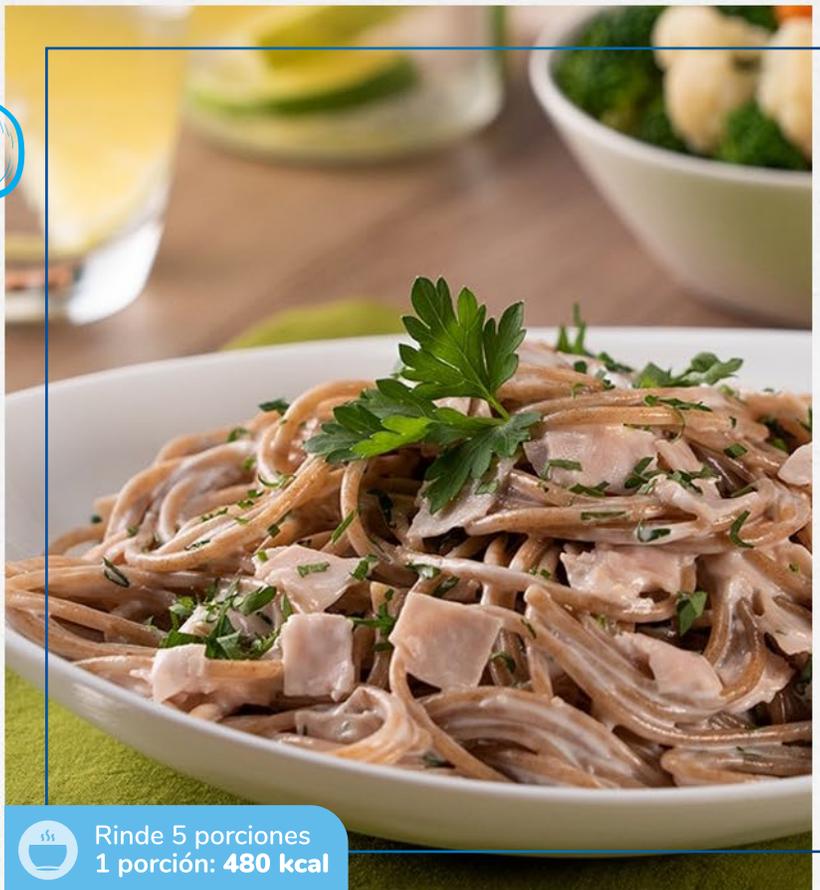
Una porción de esta receta aportará la tercera parte de las necesidades diarias de selenio. En el caso particular de esta preparación los ingredientes que más aportan selenio son los camarones y el queso parmesano.



ESPAGUETI INTEGRAL CON JAMÓN DE *pavo cremoso*

INGREDIENTES

- 1 paquete de espagueti integral **Pastas Roma**.
- 200 g de jamón de pechuga de pavo cortado en cuadritos (aprox. 8 rebanadas).
- 1 cebolla pequeña picada finamente.
- $\frac{3}{4}$ tz de leche descremada.
- $\frac{1}{4}$ tz de crema dulce.
- 2 tzs de hongos crudos rebanados.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 tz de queso parmesano rallado.
- 1 cda de aceite de oliva Roma.



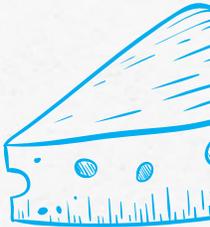
Rinde 5 porciones
1 porción: 480 kcal



BUENA FUENTE
Calcio

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En una olla grande poner a calentar el aceite de oliva a fuego medio. Cuando esté caliente agregar primero la cebolla picada para que se vaya dorando.
3. Agregar a la olla los hongos rebanados y el jamón de pavo. Luego añadir sal, pimienta al gusto.
4. Bajar el fuego e incorporar la leche y la crema dulce. Adicionar $\frac{1}{2}$ taza de agua si fuera necesario. Cocinar por al menos 15 minutos, mientras se revuelve lentamente.
5. Puede agregarse la pasta Roma a la olla o servir por aparte. Servir con queso parmesano por encima.
6. Recuerde combinar esta preparación con su ensalada favorita.



Una porción de esta preparación es buena fuente de calcio gracias a su contenido de leche y queso. Al mismo tiempo, aportará casi 30% de las necesidades diarias de fibra, aportada en mayor parte por la pasta integral.



CORBATAS CREMOSAS CON HONGOS, ESPINACAS Y

cebolla

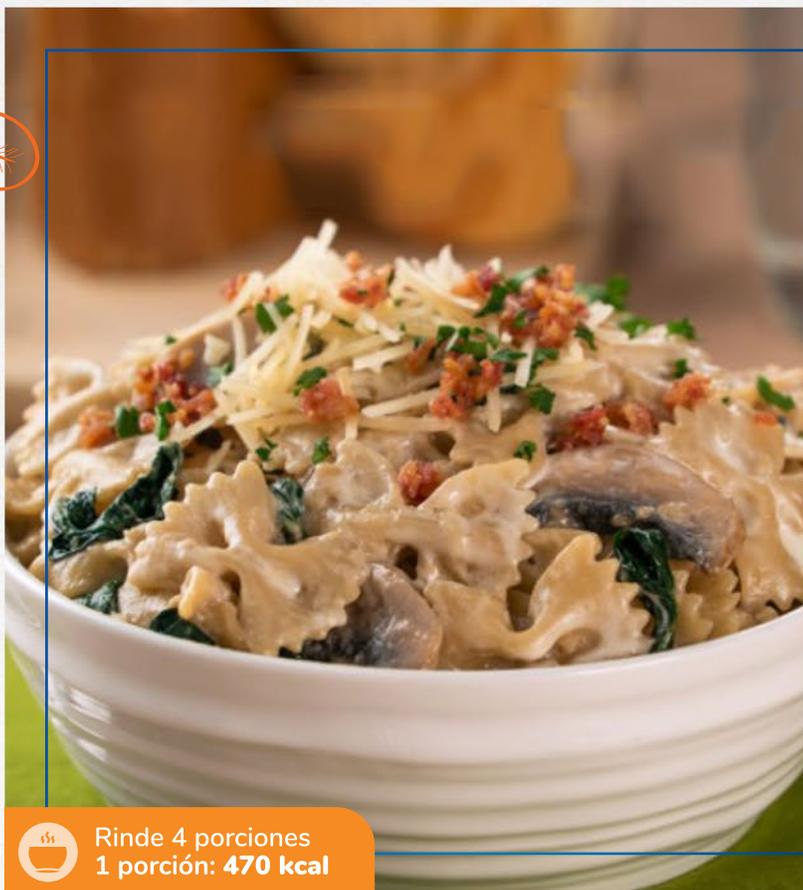
CARAMELIZADA

INGREDIENTES

- 1 paquete de corbatas **Pastas Roma**.
- 1 cda de margarina.
- 1 cdta de aceite de oliva Roma.
- 1 cebolla cortada en tiritas.
- 1 cda de azúcar.
- 1 cda de vinagre balsámico.
- 1 tz de hongos frescos.
- 1 tz de espinaca fresca.
- ¼ tz de crema dulce.
- ¾ tz de leche descremada.
- 1 tz de queso parmesano rallado.
- ¼ tz de tocineta frita cortada en cuadritos.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En una sartén agregar el aceite de oliva y la margarina, y freír la cebolla con el azúcar, el vinagre balsámico y un poquito de sal. Cocinar hasta que se caramelicé la cebolla.
3. Luego agregar los hongos, la espinaca, la leche descremada, la crema dulce y la mitad del queso parmesano. Cocinar por 5 minutos, antes de agregar la pasta Roma. Revolver bien y cocinar por otros 5 minutos.
4. Servir y decorar con queso parmesano y tocineta frita.



Rinde 4 porciones
1 porción: **470 kcal**



BUENA FUENTE
Calcio y vitamina A



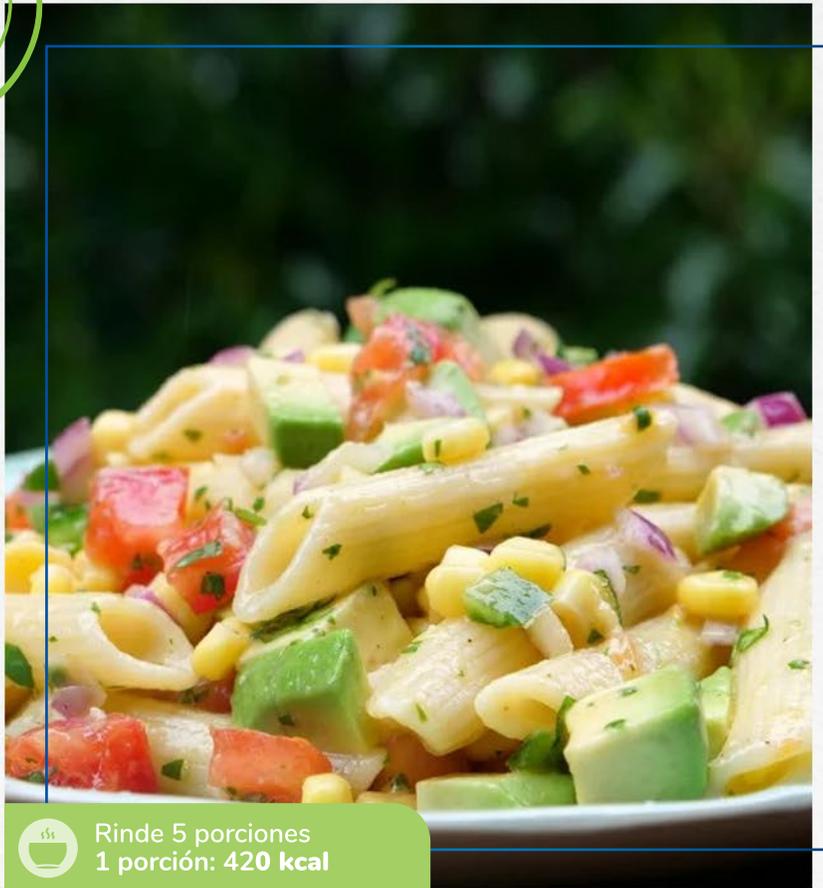
Una porción de esta receta es buena fuente de calcio, gracias a su aporte de lácteos. También aportará más de la tercera parte de las necesidades diarias de vitamina A.



ENSALADA DE PASTA CON MAÍZ, AGUACATE Y *tomate*

INGREDIENTES

- 1 paquete de plumas **Pastas Roma**.
- 1 tz de maíz dulce.
- 1 limón ácido grande (jugo).
- 1 cda de mostaza Dijon.
- 4 cdas de aceite de oliva Roma.
- 2 tomates grandes cortados en cubitos.
- 1 cebolla morada pequeña picada finamente.
- 2 cdas de culantro picado finamente.
- 1 chile jalapeño cortado en tiritas.
- 2 aguacates cortados en cubitos.
- Sal y pimienta al gusto.



Rinde 5 porciones
1 porción: 420 kcal



BUENA FUENTE
Vitamina C y Ácido fólico

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta Roma siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Para el aderezo, poner el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en un tazón y mezclar bien.
3. Poner la pasta Roma y el maíz en una fuente ensaladera grande. Agregar los tomates picados, la cebolla morada, el jalapeño y el culantro picado.
4. Añadir el aderezo a la ensalada y mezclar bien.
5. Agregar el aguacate si se va a servir inmediatamente. De lo contrario, se puede guardar la ensalada en la refrigeradora y agregar el aguacate justo antes de servir.



Las ensaladas son una excelente forma de incorporar vitamina C en los tiempos de comida principales. En este caso particular, la vitamina C es aportada por el tomate, jugo de limón, el chile jalapeño y los aguacates. Una porción de esta ensalada también es buena fuente de ácido fólico.



 PastasRoma

www.pastasroma.com