

Recetario



Recetas para acompañar

TUS DÍAS ACTIVOS

# PASTA EN *salsa blanca*

## CON JAMÓN DE PAVO Y VEGETALES



### INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** favorita
- ¼ taza de crema dulce
- 1 taza de leche descremada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de hongos blancos rebanados
- 1 taza de brócoli en trocitos
- 120 g de jamón de pavo
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 5 porciones

### PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Calentar el **aceite de oliva virgen ROMA** en una sartén antiadherente y sofreír el ajo con la mantequilla. Antes de que el ajo se dore, añadir el jamón, los hongos y el brócoli (previamente cocido en agua).
3. Agregar la crema dulce y la leche descremada, así como sal y pimienta al gusto. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
4. Añadir ½ taza de queso parmesano rallado y cocinar por otros 5 minutos.
5. Antes de servir, mezclar con la pasta previamente cocida y espolvorear el resto del queso parmesano por encima.

#### Pasta sugerida:



Pasta larga



Pasta corta

kcal 400 kcal / porción



19 g proteína



3.3 g fibra

12% de las  
necesidades diarias



PASTA EN SALSA

# de tomate

CON CERDO Y HONGOS



## INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** favorita
- 1 lata de 400 g de **Tomates en trocitos ROMA**
- 2 cdas de **Pasta de tomate ROMA**
- 1 cda de mantequilla
- 2 cdas de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 rama de apio picado
- 1 zanahoria grande picada
- 250 g de carne de cerdo molida magra
- 1 taza de hongos blancos rebanados
- Hojas de laurel y orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 6 porciones

## PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Calentar el **aceite de oliva virgen ROMA** y la mantequilla en una olla o sartén antiadherente.
3. Agregar a la olla la cebolla, el apio, la zanahoria, la carne molida y los hongos, así como sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y cocinar a fuego bajo por algunos minutos, hasta que los vegetales se vean tiernos y la carne comience a dorarse.
4. En un tazón pequeño aparte, agregar los **tomates en trocitos ROMA** y la **pasta de tomate ROMA** con un poco de agua. Revolver y verter el contenido del tazón en la olla.
5. Probar la sazón para rectificar con sal y pimienta, y agregar hojas de laurel y orégano al gusto. Tapar la olla y cocinar a fuego muy bajo, por al menos 1 hora, añadiendo un poco de agua caliente si la salsa se reduce más de lo que usted desea.
6. Servir caliente. Puede esparcir queso rallado por encima si así lo prefiere.

Pasta sugerida:



Pasta larga



Pasta corta

kcal 350 kcal / porción



19 g proteína



4.8 g fibra

17% de las  
necesidades diarias



## PASTA CON POLLO

# al pesto

## Y ESPÁRRAGOS



### INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** favorita
- 250 g de pechuga de pollo deshuesada partida en cubitos
- 2 cdas de **Salsa pesto ROMA**
- 80 g de albahaca fresca y lavada
- 1/4 taza de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 ½ taza de espárragos en trozos pequeños (pueden ser enlatados)
- 1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 6 porciones

### PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. Mientras se cocina la pasta, dorar el pollo (previamente partido en cubitos) en una sartén antiadherente con 1 cda de aceite de oliva. Agregar una pizca de sal para dar sabor.
3. Colocar el queso parmesano y la albahaca en la licuadora o procesador de alimentos. Licuar/procesar hasta lograr una textura uniforme, agregando el **aceite de oliva virgen ROMA** y la **salsa pesto ROMA** poco a poco durante el proceso.
4. **En caso de contar con espárragos frescos:** en una olla aparte, cocinar los espárragos en agua hirviendo con una pizca de sal y reservar.
5. En la misma sartén con el pollo, colocar la salsa pesto, los tomates cherry y los espárragos (previamente cocidos).
6. Probar la sazón para rectificar con sal y pimienta, y servir caliente con su pasta favorita.

#### Pasta sugerida:



Pasta larga



Pasta corta

kcal 410 kcal / porción



23 g proteína



3.0 g fibra

11% de las  
necesidades diarias



# ENSALADA DE PASTA CORTA CON QUESO Y

## leguminosas



### INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** corta favorita
- 150 g de queso cheddar partido en cubitos
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de frijoles cocidos
- 120 g de jamón de res partido en cuadritos
- 1 chile dulce rojo grande picado
- 1 cebolla picada finamente
- 2 cdas de **aceite de oliva virgen ROMA**
- 2 cdas de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 5 porciones

### PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En un tazón profundo mezclar la pasta previamente cocida con los demás ingredientes.
3. Mezclar bien y ajustar la sazón con una pizca de sal y pimienta al gusto antes de servir.

Pasta sugerida:



Pasta corta

kcal 400 kcal / porción



23 g proteína



7.0 g fibra

25% de las  
necesidades diarias



## PASTA CON VEGETALES

# satteados



### INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** favorita
- 1 cebolla pequeña partida en trozos
- 2 tomates partidos en cubos
- 1 zucchini pequeño partido en cubos
- ½ berenjena partida en cubos
- 1 chile dulce picado
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de hongos blancos rebanados
- ½ taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de pollo
- 4 cdas de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- 1 taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 6 porciones

### PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En una olla agregar 2 cdas de aceite de oliva y cocinar a fuego medio la cebolla, el chile dulce y el ajo, removiendo ocasionalmente. Luego de 2 minutos agregar el vino blanco y revolver mientras se evapora el alcohol.
3. Agregar a la olla el zucchini y la berenjena. Cocinar por 5 minutos y sazonar con sal y pimienta.
4. Agregar a la olla el tomate en cubos, los hongos rebanados y 2 cdas de **aceite de oliva virgen ROMA**.
5. Cocinar por otros 5 minutos y agregar el caldo de pollo a la salsa de vegetales. Rectificar la sazón y agregar la pasta previamente cocida a la olla.
6. Posterior a la cocción, servir caliente y agregar queso parmesano al gusto.

#### Pasta sugerida:



Pasta larga



Pasta corta

kcal **360 kcal / porción**



12 g proteína



4.6 g fibra

16% de las  
necesidades diarias



# ENSALADA DE PASTA CON PAVO ESTILO

## griega



### INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** corta favorita
- 2 filetes de pechuga de pavo
- 1 tomate grande partido en cubos
- ½ taza de aceitunas negras rebanadas
- 150 g de yogurt griego natural
- 30 g de queso feta
- 1 cda de jugo de limón
- 2 cdas de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- 1 diente de ajo picado finamente
- ½ cdta de orégano seco
- Sal, pimienta y perejil fresco al gusto



Rinde: 5 porciones

### PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. En una parrilla o plancha con una pizca de **aceite de oliva ROMA**, cocinar bien los filetes de pechuga de pavo por ambos lados. Sazonar con sal y pimienta y cortar en tiras.
3. En un tazón aparte, mezclar bien el yogurt griego con el queso feta. Luego añadir el jugo de limón, 1 cdta de aceite de oliva, ajo picado, sal, pimienta y perejil.
4. En otro tazón, agregar la pasta previamente cocida, las tiras de filete de pavo, el tomate en cubos, las aceitunas rebanadas. Mezclar a gusto con el aderezo de yogurt griego y servir.

Pasta sugerida:



Pasta corta

kcal **380 kcal / porción**



24 g proteína



2.9 g fibra

10% de las  
necesidades diarias



# PASTA CON POLLO A *la mexicana*



## INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** corta favorita
- 250 g de pechuga de pollo cocida mechada
- 1 lata grande maíz dulce
- 1 cebolla picada finamente
- 3 tomates verdes grandes sin cáscara
- 1 taza de culantro fresco
- 2 chiles serranos
- 2 cdas de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- ¼ taza de natilla
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 6 porciones

## PREPARACIÓN

1. Cocinar la **pasta ROMA** siguiendo las recomendaciones del empaque.
2. **Para preparar la salsa verde mexicana:** en una olla pequeña, cocinar los tomates verdes sin cáscara, ½ cebolla picada, el culantro fresco y los chiles serranos durante 15 minutos. Luego retirar los ingredientes de la olla con un colador y licuarlos con una pizca de sal, hasta lograr una textura uniforme.
3. En otra olla, cocinar la pechuga de pollo en agua con sal por 20 minutos. Retirar la pechuga de la olla y mecharla.
4. En una sartén, freír la otra mitad de la cebolla picada por un par de minutos. Agregar la salsa verde mexicana previamente preparada y cocinar por 5 minutos.
5. Agregar a la sartén el pollo mechado y el maíz dulce. Revolver bien, agregar sal y pimienta y añadir las 2 cdas de natilla.
6. Agregar a la sartén la pasta previamente cocida, revolver bien y cocinar a fuego bajo por otros 5 minutos. Servir caliente.

### Pasta sugerida:



Pasta larga



Pasta corta

kcal **410 kcal / porción**



24 g proteína



4.7 g fibra

17% de las  
necesidades diarias





# PASTA CON SALMÓN EN CREMA DE COLIFLOR

## y espinaca



### INGREDIENTES

- 1 paquete de su **Pasta ROMA** favorita
- 2 cdas de **Aceite de oliva virgen ROMA**
- 1 coliflor cortada en trozos
- 2 tazas de espinaca fresca
- ¼ taza de albahaca
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ cebolla picada finamente
- 300 g de lomo de salmón fresco
- 1 taza de hongos blancos rebanados
- 1 cdta de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto



Rinde: 5 porciones

### 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. **Para preparar la crema de coliflor:** en una olla mediana, cocinar la coliflor partida en trozos con una pizca de sal durante 15 minutos (hasta que la coliflor esté suave). Luego en una licuadora agregar la coliflor previamente cocida con el ajo, la espinaca, la albahaca y el jugo de limón, y licuar hasta obtener una textura homogénea.
4. En una sartén grande, sofreír la cebolla con 1 cda de **aceite de oliva virgen ROMA**. Luego agregar los hongos rebanados y el salmón previamente salteado y cocinar hasta que se doren un poco.
5. Agregar la crema de coliflor a la sartén y cocinar por 5 minutos. Finalmente agregar la pasta, rectificar la sazón y servir caliente.

#### Pasta sugerida:



Pasta larga



Pasta corta

kcal **380 kcal / porción**



22 g proteína



5.0 g fibra

18% de las  
necesidades diarias





PastasRoma

[www.pastasroma.com](http://www.pastasroma.com)