

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Energía, grasa saludable monoinsaturadas (ácido oleico W9) presente en las aceitunas. Proteínas de calidad (rape) e hidratos de carbono complejos (pasta), pero poca fibra.



Centros de rape con salsa de olivas y pasta fresca



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA

Ingredientes

- 1 rape
- ½ kilo de pasta fresca 
- 1 cebolla 
- 300 g de olivas negras 
- Fumet de pescado

Elaboración

1. Deshuesamos las olivas y las salteamos con la cebolla en un poco de aceite, añadimos el fumet de pescado y trituramos todo junto hasta obtener una salsa ligera.
2. Cocemos la pasta al dente, marcamos el rape en la parrilla.
3. Colocamos en el plato sin mezclar y salseamos ambas cosas con la salsa ligera de olivas negras.

Descripción nutricional

Receta saludable, pero con un elevado aporte calórico. Por ello sería una opción perfecta para un día más activo o para personas que practican deporte como comida o cena después de un ejercicio intenso.

Cómo combinarlo

Esta receta contiene todos los alimentos necesarios para elaborar un plato saludable menos el aporte de vegetales. Por lo cual la podemos usar como un segundo plato y de primero tendríamos que añadir una ensalada de base verde con tomate, pimientos rojos asados y especias o parrillada de setas, champiñones y espárragos verdes o, en verano, una crema fría de vegetales.

Nota: esta receta destaca por su contenido en sodio debido a la salmuera de las aceitunas negras, por ello su consumo debe limitarse en personas con problemas de hipertensión.