

acumular grasa.

3. Su contenido en **fibra** es ideal para tener una buena [salud digestiva](#) y ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón o diabetes.
4. A pesar de que muchos creen que engorda, la pasta es **baja en grasas**. En realidad, lo que aporta más calorías es la salsa con la que la condimentamos.
5. La pasta **“al dente”**, es decir, un poco cruda por dentro, es mejor fuente de carbohidratos y vitaminas que la pasta muy cocida, ya que en la cocción va perdiendo algunos de sus nutrientes.
6. La **forma de la pasta** no es “porqué sí”, tiene un motivo. La de menor tamaño es ideal para sopas, las cintas largas para salsas cremosas, las formas más extravagantes para ensaladas y las más grandes para rellenar.

¡La pasta nos encanta! En la web de **Chef Plus Induction** tienes numerosas [recetas con pasta](#). Desde las más tradicionales, como [espaguetis a la boloñesa](#) o [macarrones con atún](#), hasta ideas diferentes que te sorprenderán como tagliatelle con setas y almejas. ¡*Bon appétit!*

Etiquetas

[espaguetis a la boloñesa](#)

[macarrones con atún](#)

[pasta](#)

[salud digestiva](#)

[tipos de pasta](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar