

# Hoy para comer...¿Espaguetis o fideuá?

## Hoy para comer...¿Espaguetis o fideuá?

[imprimir](#)



No es la primera vez que te hablamos de la pasta. Se trata de una genial fuente de **energía** gracias a sus **carbohidratos**, aporta **proteínas**, **fibra** y **vitaminas** del grupo B y además tiene **pocas grasas**. Puede cocinarse de tantísimos modos que a veces incluso nos cuesta elegir. Por eso, hoy te proponemos un par de recetas con pasta: **espaguetis a la carbonara** y **fideuá**.

¿Por qué a los italianos la pasta les sale más buena? ¡Básicamente porque se toman su elaboración muy en serio! Por un lado, te proponemos una receta al modo italiano, **con salsa carbonara** de verdad: sin nata de cocina ni mantequilla. Es menos calórica, más buena, ¡y es la original! Esta receta encanta a los más pequeños, y aporta unas 819 calorías por ración, 51g de grasas y 63g de carbohidratos.

Por otra parte, te animamos a que te atrevas con una [fideuá](#). Te aportará todo lo bueno de la pasta y también del marisco: **yodo, magnesio, proteínas, sodio, calcio, hierro, fósforo, vitaminas...** ¡una lista interminable de nutrientes! Este plato tiene unas 610 calorías por ración, 33g de grasas y 48g de carbohidratos.

¡Date un capricho y sácale partido a la pasta! Y recuerda que en Chef Plus encontrarás multitud de [recetas](#) entre las que elegir. ¡Que aproveche!

Etiquetas

[espaguetis](#)

[espaguetis a la carbonara](#)

[fideua](#)

[pasta](#)

[trucos para cocer la 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