

Los
MEJORES
momentos
comienzan
con pasta

LA MODERNA®

CHEF *Chapeza*

24 recetas
fáciles, prácticas
y rendidoras

CENAS
inolvidables

El sabor de la
comida mexicana
comienza con
La Moderna®

TRIGO
**100%
MEXICANO**

de
calidad
mundial



UNA MUESTRA DE AMOR. Comienza con



EL TRIGO NUTRE



La pasta está considerada como una de las comidas favoritas en todo el mundo, por qué? Es un alimento nutritivo y versátil a la hora de su preparación: puede ser el plato principal, entrada o un acompañante. La podemos servir fría o caliente, elegir su figura: fideo, espagueti, tornillo etc., la que más se adapte a nuestra preparación.

Es importante tomar en cuenta que la pasta es una comida vasta y rendidora, ideal para compartir con familia y amigos, ya sea en una comida diaria, una celebración o bien, por convivir.

En este recetario seleccioné 24 recetas de La Moderna® especialmente para ti, con ellas podrás consentir y sorprender a tus invitados con platillos nuevos, creativos, diferentes y sobre todo: fáciles de preparar. Para cocinarla, sólo necesitas agua hirviendo y sal, no olvides seguir las instrucciones marcadas en el empaque para obtener la cocción ideal. ¡Tu pasta estará lista en minutos!

CHEF *Chopeza*

Índice

Los platillos más espectaculares	4
Pasta fría de apio y mango con aderezo de cilantro	7
Tornillo de queso panela y champiñones	9
Ensalada de pasta y pepino	10
Espiral con champiñones a la crema	13
Sopa picosita de res con vegetales	15
Pluma de cubos de pavo y salsa de espinacas	17
Spaghetti con cebollas caramelizadas y acelgas	19
Los mejores momentos	20
Pasta cremosa de espinacas y ajo	23
Pasta con salsa cremosa de chile ancho	25
Fideo con salsa de pasilla y frijoles con cilantro	27
Fideo de rajas con asadero	29
Ensalada de pasta y asada	31
Moño a la mexicana con mortadela	33
Coditos de queso y espinacas	35
Sopa de pasta con albóndigas y queso	37
Sopa de pasta, brócoli y queso	39
Todos los platillos ricos y saludables	40
Taquitos botaneros de fideo	43
Pasta en salsa de zanahoria	45
Pasta cremosa con res y champiñones	47
Pasta con salmón al vodka	49
Pasta con arrachera y chiles toreados	51
Refractario familiar de codo al chipotle	53
Pasta capresse	55
Spaghetti alfredo	57
Todas las cenas inolvidables	59
El sabor de la cocina mexicana	60

Los **PLATILLOS**
más espectaculares

comienzan

con

LA MODERNA

La pasta es uno de los platillos que a todos nos gusta, su cocción puede parecer muy sencilla, sin embargo; muchas veces no queda al dente. Sigue estos tips para lograrlo.

La frase "pasta al dente", es de origen italiano, cuyo significado literal es, "al diente" tierna pero con un punto firme: quiere decir que para que la pasta quede perfecta debe estar suave, bien cocida, pero sin perder su firmeza.

RECIPIENTE

Elige una olla amplia y grande para permitir que la pasta tenga suficiente espacio al expandirse. Añade 1 lt de agua por cada 100g de pasta.

SAL

Añade justo al momento que el agua empiece a hervir porque si la agregas antes retrasa la ebullición, la cantidad recomendada es una cucharadita de 7 g por cada 100g de pasta.

PASTA

La pasta es recomendable agregarla después de la sal y mantener el fuego alto para evitar que el agua baje la temperatura. Mueve de vez en cuando para evitar que se pegue.

TIEMPO

Coloca una alarma para evitar que se te pase la cocción, los empaques de La Moderna® te indican el rango de tiempo en el que debes cocer tu pasta para obtener el punto que más te agrade.

AL DENTE

La pasta está en su punto perfecto cuando al cortarla por la mitad esta tiene un punto blanco en el centro. Tu pasta debe quedar suave por fuera y firme por dentro.

ESCURRIR LA PASTA

Una vez en su punto, deberás sacar la pasta inmediatamente del fuego, y así evitar que continúe la cocción. Pasarla a un colador y agitarla ligeramente para enfriarla y evitar que continúe la cocción. Cuando vayas a utilizarla en una preparación fría, sólo enjuaga la pasta; si es una pasta salseada no debes de enjuagarla, ya que pierde la capa de almidón y puede que no se adhiera a la salsa.

CONSERVARLA

Si te sobró pasta puedes guardarla en un recipiente hermético y añadir un chorrito de aceite para evitar que se reseque o pegue por el almidón que contiene la pasta.





Pasta fría de apio y mango con aderezo de cilantro



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
15 minutos



Porción recomendada
1 taza



Ingredientes

Para la ensalada

200g de pluma integral La Moderna®
2 litros de agua, hirviendo
Una pizca de sal
2 cucharadas de cebolla morada, picada y desflemada
2 tallos de apio, picados
2 mangos, maduros pero firmes, picados
½ taza de nuez, tostada y picada

Para el aderezo

½ taza de mayonesa
2 cucharadas de crema
1 taza de hojas de cilantro, lavado y desinfectado
2 chiles serranos, sin semillas
1 diente de ajo
2 cucharadas de jugo de limón
¼ de taza de agua, puedes usar el agua de la cocción
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Procedimiento

Para la ensalada

Cocina la pluma integral La Moderna® en el agua hirviendo con las dos cucharaditas de sal, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre y enfría en agua con hielo. Combina la pasta con cebolla, apio, mango y nuez, mezcla bien.

Para el aderezo

Mientras combina en tu licuadora crema, mayonesa, cilantro, chile serrano, ajo jugo de limón y agua. Muele hasta obtener un aderezo líquido pero espeso y aumenta el sabor con sal y pimienta. Baña la pasta con aderezo de cilantro. Comparte y disfruta.

545 Energía (Kcal)	10 Proteínas (g)	33 Lípidos (g)	12 Colesterol (mg)	54 HC (g)	4.3 Fibra (g)
38 Calcio (mg)	253 Sodio (mg)	7.6 Hierro (mg)	5.7 G. Saturadas (g)	0 G. Monosat. (g)	1 G. Polinat. (Kcal)

TODO
Comienza con

LA MODERNA®

Tornillo con queso panela y champiñones



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
25 minutos



Porción recomendada
½ taza + 30g de queso panela

Ingredientes

200g de Tornillo La Moderna®
2L de agua
Una pizca de sal
5 cucharaditas de aceite de oliva
1 taza de queso panela, en cubos medianos
3 dientes de ajo, rebanados
2 tazas de champiñones, rebanados
2 cucharadas de hojas de epazote, lavadas, desinfectadas y picadas
Una pizca de pimienta negra molida
½ taza de salsa de tomate para pasta

Procedimiento

Calienta el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Inmediatamente agrega el Tornillo La Moderna® y cocínalo hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva. Calienta 2 cucharaditas de aceite en un sartén y asa los cubos de queso panela, hasta que doren por todos sus lados; retira del sartén y reserva. Agrega el resto del aceite al mismo sartén, calienta y cocina los ajos hasta que comiencen a dorar. Añade los champiñones y el epazote y cocina por aproximadamente 6 minutos a fuego alto, hasta que los hongos suavicen y cambien completamente de color. Aumenta el sabor con pimienta. Incorpora la pasta al sartén, revuelve bien, añade la salsa de tomate y calienta de 4 a 6 minutos o hasta que el sartén suelte vapor. Sirve la pasta caliente y decora con los cubos de queso panela asados.

282 Energía (Kcal)	12 Proteínas (g)	13 Lípidos (g)	12 Colesterol (mg)	31 HC (g)	3 Fibra (g)
191 Calcio (mg)	392 Sodio (mg)	1.1 Hierro (mg)	5 G. Saturadas (g)	5 G. Monosat. (g)	1 G. Polinat. (Kcal)

Ensalada de pasta y pepino



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
15 minutos



Porción recomendada
2 tazas

Ingredientes

- 200g de macarrón La Moderna®
- 2 litros de agua, hirviendo
- 2 cucharaditas de sal
- 300g de pechuga de pollo, semi aplanada (3 pzas)
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 taza de yogurt griego, sin endulzar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de eneldo, lavado, desinfectado y picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 taza de pepino, en medias lunas
- ¼ de cebolla morada, fileteada
- 2 cucharadas de hojas de perejil, lavado, desinfectado

Procedimiento

Cocina el macarrón La Moderna® en el agua hirviendo con las dos cucharaditas de sal, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre, enfría en agua con hielo y reserva. Aumenta el sabor del pollo con sal y pimienta. Calienta una cucharada de aceite de oliva en un sartén y cocina las pechugas aplanadas 4 minutos de cada lado o hasta que estén cocidas. Pasa un plato, cubre y reserva.

Bate juntos en un tazón yogurt, mostaza, miel, eneldo, aceite de oliva restante, vinagre, sal y pimienta hasta integrar por completo. Añade al tazón macarrón, pepino, cebolla morada y perejil e integra. Corta el pollo en cuadros y agrega a la ensalada. Sirve, comparte y disfruta.

411 Energía (Kcal)	30 Proteínas (g)	10 Lípidos (g)	58 Colesterol (mg)	49 HC (g)	3 Fibra (g)
83 Calcio (mg)	213 Sodio (mg)	4.7 Hierro (mg)	1.5 G. Saturadas (g)	5.5 G. Monosat. (g)	1.5 G. Polinat. (Kcal)



Espiral con champiñones a la crema



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

200 g de espiral, La Moderna®
2 litros de agua, hirviendo
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de aceite de oliva
½ cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo, finamente picados
2 chipotles en adobo, picados
250g champiñones, fileteados
½ taza de crema
2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

Procedimiento

Cocina el espiral La Moderna® en el agua hirviendo junto con la sal, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre y reserva.

Calienta el aceite en un sartén amplio y tírale cebolla y ajo; cocina por unos segundos hasta que se suavicen y transparenten. Añade los champiñones y cocina moviendo hasta que suelten sus jugos y comiencen a suavizar. Integra los chipotles picados junto con la crema y el espiral y mezcla perfectamente.

Sirve y espolvorea con perejil picado. Comparte y disfruta.

369 Energía (Kcal)	11 Proteínas (g)	16 Lípidos (g)	35 Colesterol (mg)	46 HC (g)	4 Fibra (g)
69 Calcio (mg)	225 Sodio (mg)	5 Hierro (mg)	6.6 G. Saturadas (g)	5.2 G. Monoinsat. (g)	1.3 G. Polinsat. (Kcal)

TODO
Comienza con

LA MODERNA®



Sopa picosita de res con vegetales



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 tazón

Ingredientes

200 g de caracol La Moderna®
6 jitomates, asados
½ cebolla, asada
2 dientes de ajo, asados
1 chile de árbol seco
4 tazas de caldo de res
1 cucharada de aceite de oliva
½ cebolla, fileteada
2 zanahorias, en cubos grandes
450 gramos de falda de res, cocinada y deshebrada
1 taza de ejotes
Una pizca de sal y pimienta negra molida
4 cucharadas de hojas de cilantro, lavadas y desinfectadas
2 limones, en cuartos

Procedimiento

Licua juntos jitomate, cebolla, ajo, chile de árbol seco y caldo de res hasta integrar por completo y tener un caldillo líquido. Calienta el aceite en una olla grande y añade cebolla y zanahoria. Cocina por un minuto moviendo o hasta que la cebolla esté transparente, agrega la carne deshebrada, caracol La Moderna®, ejotes y vierte el caldillo.

Permite que hierva, aumenta el sabor con sal y pimienta y reduce a fuego bajo, cocina por 9 minutos o hasta que la pasta esté cocinada. Sirve con cilantro y cuartos de limón. Comparte y disfruta.

434 Energía (Kcal)	33 Proteínas (g)	9.2 Lípidos (g)	54 Colesterol (mg)	54 HC (g)	5.2 Fibra (g)
60 Calcio (mg)	1068 Sodio (mg)	7.4 Hierro (mg)	3 G. Saturadas (g)	4 G. Monosat. (g)	1 G. Polinat. (Kcal)



Pluma con cubos de pavo y salsa de espinacas



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
35 minutos



Porción recomendada
½ taza de pasta con 50g de pavo

Ingredientes

Para la salsa

3 tazas de espinacas, lavadas y desinfectadas
1 diente de ajo
1 taza de requesón sin sal o jocoque
1 limón sin semillas (el jugo)

Para la pasta

200g de pluma La Moderna®
2L de agua
1 cucharadita de sal
2 tazas de jamón de pechuga de pavo, en cubos grandes
½ taza de almendras, en mitades (con piel) y tostadas
Una pizca de sal y pimienta negra molida
2 cucharadas de queso parmesano, rallado

Procedimiento

Para la salsa

Coloca la mitad de las espinacas y el resto de los ingredientes dentro de tu procesador de alimentos y procesa hasta lograr una salsa suave y homogénea. De ser necesario agrega un par de cucharadas de agua.

Para la pasta

Calienta el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Inmediatamente agrega la pluma La Moderna® y cocina hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre la pasta una vez lista y regrésala a la misma olla. Incorpora la salsa junto con las espinacas restantes y mezcla hasta que las hojas suavicen por el calor remanente. Integra los cubos de pavo, las almendras, la sal y la pimienta. Vuelve a mezclar para incorporar los sabores. Sirve de inmediato y espolvorea.



364 Energía (Kcal)	23 Proteínas (g)	14 Lípidos (g)	6.6 Colesterol (mg)	39 HC (g)	5 Fibra (g)
190 Calcio (mg)	1020 Sodio (mg)	3 Hierro (mg)	4.1 G. Saturadas (g)	4.5 G. Monosatur. (g)	2 G. Polisatur. (Kcal)



Spaghetti con cebollas caramelizadas y acelgas



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

- 450g de spaghetti La Moderna®
- 5 litros de agua, hirviendo
- 4 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, fileteada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Una pizca de sal y pimienta negra molida
- 1 taza de acelgas, lavadas y desinfectadas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de hojuelas de chiles secos
- ½ taza de queso parmesano, rallado

Procedimiento

Cocina el spaghetti La Moderna® en el agua hirviendo, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre y reserva. Calienta 3 cucharadas de aceite en un sartén y añade las cebollas, cocina, moviendo ocasionalmente, durante 10 minutos a fuego bajo o hasta que tomen color café claro. Espolvorea con tomillo, sal y pimienta y reserva. Corta los tallos de las acelgas y rebana, trocea las hojas. Calienta el resto del aceite en un sartén y tírale el ajo y los tallos de las acelgas, cocina hasta que suavicen. Agrega las acelgas, hojuelas de chile, cebollas caramelizadas y mezcla, permite que las acelgas reduzcan. Añade el spaghetti y un poco del agua de cocción para integrar. Sirve la pasta con queso parmesano rallado, comparte y disfruta.

619 Energía (Kcal)	19 Proteínas (g)	19 Lípidos (g)	9 Colesterol (mg)	102 HC (g)	6 Fibra (g)
158 Calcio (mg)	2009 Sodio (mg)	10 Hierro (mg)	4 G. Saturadas (g)	10 G. Monosinat. (g)	3 G. Polinsat. (Kcal)

TODO
Comienza con

LA MODERNA®

Los MEJORES momentos comienzan con pasta

LA MODERNA®

La pasta se ha convertido en uno de los alimentos predilectos de los seres humanos, no solo por los mexicanos sino en el mundo entero. Y es que, si no lo sabías, **en el mundo se consumen más de 16.5 toneladas de pasta al año y en México llegamos a consumirla entre dos y tres veces a la semana.** Esto se debe a sus componentes, características y versatilidad, lo que nos permite comerla de distintas formas, fría o caliente, con cualquier acompañante, siendo el platillo perfecto para cualquier ocasión como te explico más adelante...

SI HACES EJERCICIO

La pasta es uno de los alimentos mejor posicionados en el ámbito deportivo. Al ser un carbohidrato complejo que se digiere lentamente, **es uno de los mejores 'combustibles' a la hora de suministrar energía al organismo.**

FAMILIA FELIZ

Combinada con vegetales y proteínas, la pasta **es un plato completo que satisface el gusto y las necesidades nutrimen-**

tales de adultos y niños. Por su sabor y textura, este alimento es bien recibido por todos los paladares.

SIEMPRE A LA MANO

Una vez preparada, su **rendimiento supera la relación costo-beneficio** por encima de otras opciones alimentarias. Una despensa completa debe incluir diversas variedades de pasta La Moderna® que te harán quedar bien a cualquier hora: la comida, la cena, el lunch de tus hijos y cualquier compromiso inesperado.

LARGA DURACIÓN

Este producto lo puedes encontrar en cualquier época del año, es de **fácil almacenamiento** y tiene la ventaja de conservarse fresco por largos periodos sin perder su sabor y frescura.

VA CON TODO

La pasta va prácticamente con todo: puede ser con vegetales, seca, en caldos, con carne o pollo; semillas, pescados,



frutos y granos... Un alimento que tiene el don de acompañar y fusionarse con gran cantidad de ingredientes.

DIGIÉRELA SIN PROBLEMAS

¿Sabías que la pasta no produce pesadez? Este alimento contiene fibra, **encargada de brindar una agradable sensación de saciedad** por más tiempo y estimular al aparato digestivo.

TU HIJO Y LA PASTA: ¡BUENA COMBINACIÓN!

Los expertos recomiendan que los niños coman pasta de **dos a tres veces por semana**, ya que contiene vitamina B, carbohidratos complejos, fibra, zinc y hierro que ayudan al buen desarrollo físico y mental.

¿QUIERES CONSERVAR TU PESO?

La pasta es un alimento **bajo en grasa que, como cualquier otro, debe consumirse en porciones adecuadas** y combinarse con otros alimentos ricos en minerales y vitaminas. Y como ya lo

mencionamos, quedas satisfecho por más tiempo.

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

Para cocinarla, solo necesitas agua hirviendo, sal y seguir las instrucciones marcadas en el empaque para obtener la cocción ideal. **¡Tu pasta estará lista en minutos!**



Pasta cremosa de espinacas al ajo



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

200g de fettuccine La Moderna®
2 litros de agua, hirviendo
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de mantequilla
2 dientes de ajo, finamente picados
2 tazas de espinacas, picadas
½ taza de crema
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharadita de hojuelas de chile
½ taza de agua de cocción de la pasta
½ taza de queso parmesano, rallado

Procedimiento

Cocina fettuccine La Moderna® en el agua hirviendo, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre y reserva. Calienta el aceite y la mantequilla en un sartén y agrega el ajo, cocina unos segundos moviendo para evitar que cambien de color o se quemen. Agrega las espinacas picadas y cocina moviendo hasta que se reduzcan y tomen color verde intenso.

Añade la crema, aumenta el sabor con sal, pimienta y las hojuelas de chile e incorpora. Vierte el fettuccine al sartén agrega el agua de la pasta y cocina lo suficiente para que se cubra por completo con la salsa. Sirve y espolvorea con queso parmesano. Comparte y disfruta.

320 Energía (Kcal)	11 Proteínas (g)	13 Lípidos (g)	26 Colesterol (mg)	39 HC (g)	2.2 Fibra (g)
164 Calcio (mg)	314 Sodio (mg)	4.5 Hierro (mg)	5.6 G. Saturadas (g)	4 G. Monosatur. (g)	1 G. Polinsatur. (Kcal)

LA MODERNA®

Pasta con salsa cremosa de chile ancho



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
25 minutos



Porción recomendada
½ taza de pasta

Ingredientes

Para la salsa

2 chiles anchos, limpios, asados e hidratados
½ cebolla, asada
1 diente de ajo, asado
1 taza de crema para batir
¼ de taza de agua
Una pizca de pimienta negra molida

Para la pasta

200g de pluma integral La Moderna®
2L de agua
Una pizca de sal
1 cucharada de aceite de canola
3 cebollas cambray, rebanadas
2 pimientos rojos, picados
2 pimientos verdes, picados
1 taza de queso de puerco, en cubos
2 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y ligeramente picado

Procedimiento

Para la salsa

Licua todos los ingredientes hasta obtener una salsa suave y homogénea. Calienta la salsa en una olla chica a fuego bajo y reserva.

Para la pasta

Calienta el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Inmediatamente agrega la pluma integral La Moderna® y cocínalo hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén amplio y saltea cebolla, la mitad de los pimientos y el queso de puerco. Añade la pasta cocinada al sartén y revuelve bien. Vierte la salsa, baja el fuego y deja hervir por 1 minuto. Integra el resto de los pimientos y espolvorea el perejil. Sirve de inmediato y disfruta.

410 Energía (Kcal)	10 Proteínas (g)	27 Lípidos (g)	67 Colesterol (mg)	34 HC (g)	2.1 Fibra (g)
10 Calcio (mg)	430 Sodio (mg)	2.1 Hierro (mg)	13 G. Saturadas (g)	11 G. Monosnat. (g)	3.1 G. Polinsat. (Kcal)

Fideo con salsa de pasilla y frijoles con cilantro



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
35 minutos



Porción recomendada
1 taza de fideo con frijoles preparados

Ingredientes

200g de fideo La Moderna®
2 chiles pasilla, limpios, asados e hidratados
4 tomates (jitomates), asados y sin piel
¼ de cebolla, asada
1 diente de ajo, asado
1 ½ tazas de agua
1 cucharada de hojas de tomillo, lavadas y desinfectadas
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharadita de aceite de canola
1 taza de frijoles negros, cocinados al dente en agua sin sal y escurridos
½ taza de hojas de cilantro chicas, lavadas y desinfectadas
4 cucharadas de queso fresco, desmoronado

Procedimiento

Coloca en tu licuadora chiles pasilla, tomates, cebolla, ajo, agua, tomillo, sal, pimienta negra molida y procesa hasta obtener una salsa homogénea. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y fríe ligeramente el fideo La Moderna® hasta que dore. Añade la salsa de pasilla, baja el fuego y deja cocinar por aproximadamente 12 minutos, hasta que la salsa reduzca y la pasta esté bien cocinada. Agrega los frijoles pasados los primeros 6 minutos de cocción y revuelve para integrar. Sirve el fideo caliente y decora con hojas de cilantro y queso fresco. Comparte y disfruta.

231 Energía (Kcal)	12 Proteínas (g)	6.2 Lípidos (g)	10 Colesterol (mg)	36 HC (g)	5.4 Fibra (g)
128 Calcio (mg)	191 Sodio (mg)	3 Hierro (mg)	2.1 G. Saturadas (g)	2 G. Monosat. (g)	1 G. Polinat. (Kcal)

TODO
Comienza con

LA MODERNA®



Fideo con rajas y queso asadero



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

200g de fideo cadejo La Moderna®
2 litros de agua, hirviendo
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de aceite de oliva
½ taza de cebolla, fileteada
2 tazas de chile chilaca, cortado en rajas (se puede sustituir por poblano)
1 taza de tomate
1 taza de crema
1 taza de queso tipo chihuahua, en cubitos

Procedimiento

Cocina el fideo cadejo La Moderna® en el agua hirviendo, cocina durante tres minutos, escurre y enfría en agua con hielo. Reserva una taza del agua de la pasta. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande y agrega cebolla y rajas. Cocina por unos minutos hasta que se suavicen. Vierte el puré y aumenta el sabor con sal. Reduce el fuego a lo menos y agrega crema. Permite que hierva y añade el queso. Integra el fideo y los cubitos de queso con la salsa y calienta unos segundos. Sirve, comparte y disfruta.

544 Energía (Kcal)	17 Proteínas (g)	16 Lípidos (g)	57 Colesterol (mg)	62 HC (g)	4.5 Fibra (g)
258 Calcio (mg)	590 Sodio (mg)	10 Hierro (mg)	12 G. Saturadas (g)	5.2 G. Monosat. (g)	1.4 G. Polinsat. (Kcal)



Ensalada de pasta y asada



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 tazón

Ingredientes

500g de farfalle La Moderna®
5 litros de agua, hirviendo
5 cucharaditas de sal
2 pimientos, cortados en láminas
6 cebollas cambray, en mitades
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de cerveza clara
2 cucharaditas de salsa inglesa
2 chiles chiltepín, secos
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de ajo picado
Una pizca de flor de sal
y pimienta negra molida
300 g de aguja norteña,
sin hueso

Procedimiento

Cocina el farfalle La Moderna® en el agua hirviendo junto con las cucharaditas de sal, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre, enfría en agua con hielo y reserva. Corta las cebollas en mitades o cuartos y mezcla con una cucharada de aceite y aumenta el sabor con sal y pimienta. Combina cerveza, salsa inglesa, ajo, jugo de limón y chiles en un tazón. Añade la carne y reposa por unos minutos. Calienta una parrilla en tu estufa o al carbón y cocina la carne hasta que esté sellada por ambos lados y los pimientos y cebollas hasta que tatem y suavicen. Corta la carne en tiras y sirve con vegetales y pasta.

884 Energía (Kcal)	31 Proteínas (g)	34 Lípidos (g)	36 Colesterol (mg)	108 HC (g)	8.8 Fibra (g)
41 Calcio (mg)	13 Sodio (mg)	13 Hierro (mg)	5.6 G. Saturadas (g)	21 G. Monosat. (g)	4.2 G. Polinsat. (Kcal)



Moño a la mexicana con mortadela



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
15 minutos



Porción recomendada
1 taza con 25g de mortadela

Ingredientes

200g de moño La Moderna®
2L de agua
Una pizca de sal
1 cucharada de aceite de canola
100g de mortadela, en cuadros chicos
1 chile morita, sin semillas y finamente picado
2 cucharadas de hojas de perejil, lavadas, desinfectadas
1 taza de caldillo de tomate (frío)
½ taza de zanahoria, en cubos chicos y blanqueados
½ taza de chícharos congelados, descongelados
½ taza de elotes amarillos congelados, descongelados
½ taza de frijoles negros, cocinados en agua sin sal y escurridos

Procedimiento

Calienta el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Inmediatamente agrega el moño La Moderna® y cócnalo hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque.

Escurre, reserva y deja enfriar completamente. Calienta el aceite en un sartén y saltea la mortadela con el chile morita y el cilantro por 2 minutos o hasta que dore. Combina en un tazón la pasta cocinada con el caldillo de tomate, la mortadela, los vegetales y los frijoles. Revuelve para integrar los sabores y disfruta de inmediato.

289 Energía (Kcal)	11 Proteínas (g)	11 Lípidos (g)	14 Colesterol (mg)	36 HC (g)	5 Fibra (g)
11 Calcio (mg)	432 Sodio (mg)	2 Hierro (mg)	3 G. Saturadas (g)	2.2 G. Monosat. (g)	1.1 G. Polinat. (Kcal)

TRIGO 100% MEXICANO
calidad mundial



Coditos con queso y espinacas



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

200g de codo 1 La Moderna®
2L de agua
Una pizca de sal
1 cucharada de aceite de canola
¼ de cebolla, finamente picada
1 diente de ajo, finamente picado
2 tazas de espinacas, lavadas, desinfectadas y troceadas
1½ tazas de leche descremada
1 taza de queso manchego, rallado
1 taza de queso cheddar, rallado
Una pizca de orégano y pimienta negra molida

Procedimiento

Calienta el agua junto con la sal en una olla alta hasta que hierva. Inmediatamente agrega el codo La Moderna® y cocínalo hasta que esté en su punto (suave por fuera y firme por dentro); revisa los tiempos de cocción marcados en el empaque. Escurre y reserva. Precalienta tu horno a 180 °C. Vierte el aceite en un sartén caliente, agrega cebolla, ajo y espinacas; cocina moviendo constantemente hasta que la espinaca reduzca. Pasa las espinacas al vaso de tu licuadora, agrega leche y procesa hasta incorporar. Transfiere esta mezcla a un tazón y mezcla con los quesos; reserva. Coloca la pasta en un refractario para horno y baña con la mezcla de quesos. Hornea por 15 minutos, hasta que los quesos se fundan y gratinen y sirve saliendo del horno.

402 Energía (Kcal)	22 Proteínas (g)	22 Lípidos (g)	47 Colesterol (mg)	30 HC (g)	2.6 Fibra (g)
547 Calcio (mg)	355 Sodio (mg)	3 Hierro (mg)	12 G. Saturadas (g)	5 G. Monosat. (g)	2 G. Polinsat. (Kcal)

Sopa de pasta con albóndigas y queso



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

Para las albóndigas

300g de carne molida de res
¼ de taza de pan molido
1 cucharadita de hierbas secas
3 cucharadas de queso manchego, rallado
1 diente de ajo, machacado
Una pizca de sal y pimienta negra molida

Para la sopa

200g de espiral La Moderna®
1 cucharada de aceite de aguacate
½ cebolla, finamente picada
1 zanahoria, finamente picada
1 tallo de apio, finamente picado
1 lata de tomates tritutados
6 tazas de caldo de vegetales
4 cucharadas de hojas de albahaca, lavadas y desinfectadas
4 rebanadas de queso manchego, cortadas en triángulos

Procedimiento

Para las albóndigas

Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta integrar, forma albóndigas pequeñas y reserva.

Para la sopa

Calienta el aceite en una olla y dora las albóndigas por todos sus lados. Retira de la olla, añade vegetales y cocina hasta que suavicen. Vierte tomates tritutados, regresa las albóndigas y agrega caldo de vegetales; integra bien. Incorpora la pasta espiral La Moderna®, tapa y hierve por 12 minutos. Aumenta el sabor con hojas de albahaca, sal y pimienta. Sirve la sopa en tazones y coloca encima triángulos de queso para que se fundan con el mismo calor de la sopa. Comparte y disfruta.

414 Energía (Kcal)	16 Proteínas (g)	21 Lípidos (g)	50 Colesterol (mg)	40 HC (g)	3 Fibra (g)
96 Calcio (mg)	763 Sodio (mg)	2 Hierro (mg)	8 G. Saturadas (g)	9 G. Monosat. (g)	1 G. Polinat. (Kcal)

TODO
Comienza con

LA MODERNA®



Sopita de pasta, brócoli y queso



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Porción recomendada
1 tazón

Ingredientes

- 200 g de sopa de letras Kids La Moderna®
- 2 litros de agua hirviendo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 taza de crema para batir
- ¼ de taza de caldo de vegetales
- ¼ de taza de agua de cocción de la pasta
- 2 tazas de queso cheddar o mezcla de quesos, rallado
- 2 tazas de floretes de brócoli, blanqueados

Procedimiento

Cocina la sopa de letras Kids La Moderna® en el agua hirviendo, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente. Escurre y reserva. Calienta el aceite en una cacerola o sartén y tírale cebolla y ajo, cocina por unos segundos hasta que la cebolla transparente. Vierte crema para batir, calienta a fuego bajo e integra los quesos antes de que hierva. Vierte caldo y agua de la pasta poco a poco moviendo para evitar que se formen grumos y te quede una salsa cremosa. Una vez que tienes el caldo agrega brócoli y la sopa de letras. Permite que se calienten, alrededor de 5 minutos y sirve. Comparte y disfruta.

626 Energía (Kcal)	24 Proteínas (g)	37 Lípidos (g)	99 Colesterol (mg)	48 HC (g)	3.6 Fibra (g)
518 Calcio (mg)	884 Sodio (mg)	4.6 Hierro (mg)	20 G. Saturadas (g)	11 G. Monosat. (g)	2.2 G. Polinat. (Kcal)



Todos los **PLATILLOS** *ricos y saludables* comienzan con **LA MODERNA®**

Conoce las propiedades y beneficios que aporta el consumo de pasta.

Existe mucha información falsa alrededor de los carbohidratos, lo que ha llevado a que no tengan la mejor reputación. Por lo general, cuando a una persona le diagnostican diabetes, lo primero que deja de consumir son los carbohidratos; esto es un error, ya que estos son necesarios para tener una alimentación saludable y balanceada.

La clave está en elegir la cantidad adecuada (la porción), el tipo de carbohidrato y con qué los mezcles (siempre que consumas carbohidratos, acompáñalos con proteína y grasas saludables); esto te ayudará a mantener estable tu índice glucémico.

La pasta es un excelente tipo de carbohidrato, ya que se digiere lentamente (en especial las pastas integrales) produciendo una suave respuesta en tus niveles de azúcar, prolongando la sensación de saciedad y energía en tu cuerpo.



Es un carbohidrato que **combina perfectamente con una gran variedad de ingredientes nutritivos**, con los que puedes preparar deliciosos platillos que sean aptos para toda la familia en cuestión de minutos.

El organismo humano necesita un aporte diario de hidratos de carbono, grasas y proteínas. **En una dieta equilibrada, se recomienda que el 50-60% de la energía provenga de los carbohidratos.**

Los carbohidratos o hidratos de carbono son los nutrientes más importante que contiene la pasta y pueden llegar a formar hasta tres cuartas partes de su composición. Es un elemento que también contienen otros productos, como el pan, los cereales y la fruta.



Pero además de hidratos de carbono, el trigo duro con el que se elabora pasta La Moderna® le confiere proteínas (hasta un 12% de gluten) y sales minerales.

Consumir pasta tiene muchas **ventajas para todas las personas** y en especial aquellas que viven con diabetes, aquí te enumeramos algunas:

- La pasta es baja en sodio, esto es importante para evitar problemas futuros de hipertensión.
- La pasta es un producto bajo en grasas y sin colesterol. Proporciona energía fácilmente aprovechable para el metabolismo oxidativo.
- Mantiene el nivel de glucemia (cantidad de azúcar en la sangre) y favorece el correcto funcionamiento del sistema gastrointestinal.
- Además, los carbohidratos tienen una gran importancia dietética ya que la calidad especial de su almidón produce un menor aumento de azúcar en la sangre.
- Permite una digestión fácil y lenta, por lo que resulta un buen aporte energético para actividades que requieren esfuerzo físico o mental.
- Los carbohidratos también intervienen en el metabolismo del colesterol y de los triglicéridos.
- Los hidratos de carbono son el alimento básico del cerebro, por lo que el consumo de pasta ayuda a la prevención del Alzheimer.



Taquitos botaneros de fideo



Porciones
6 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 taquito

Ingredientes

Para el fideo

200g de fideo La Moderna®
1 cucharada de aceite de aguacate
4 tomates (jitomates),
en trozos, asados
2 dientes de ajo, asados
¼ de cebolla
1 chipotle adobado
3 tazas de caldo de pollo
Una pizca de sal

Para los taquitos

3 tazas de queso manchego,
rallado
1 aguacate maduro pero firme,
en cubos chicos
3 cucharadas de hojas de
cilantro, lavadas y desinfectadas
1 cucharada de queso fresco,
desmoronado

Procedimiento

Para el fideo

Calienta el aceite de canola en una cacerola y fríe ligeramente el fideo La Moderna®. Licua tomates, ajo, cebolla, chipotle y sal hasta que integren. Vierte este caldillo sobre la pasta. Mueve para integrar y cocina hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado y no quede caldillo. Reserva.

Para los taquitos

Divide el queso en 6 porciones iguales. Calienta en una sartén con antiadherente y coloca montoncitos de queso alejados; permite que empiecen a fundir y a dorar. Voltea y calienta por 1 minuto más. Usa el mango de una cuchara de madera para doblarlos y darles forma (aún calientes). Deja que enfríen para que se fijen en esa forma. Rellena con fideo seco y decora con algunos cubos de aguacate, cilantro y queso fresco. Comparte y disfruta.

180 Energía (Kcal)	22 Proteínas (g)	57 Lípidos (g)	12 Colesterol (mg)	30 HC (g)	2.6 Fibra (g)
124 Calcio (mg)	346 Sodio (mg)	3 Hierro (mg)	12 G. Saturadas (g)	8 G. Monosinat. (g)	1 G. Polisat. (Kcal)



Pasta en salsa de zanahoria



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Porción recomendada
1 tazón

Ingredientes

Para la pasta en salsa de zanahoria

500 g de rotini La Moderna®
5 litros de agua hirviendo
5 cucharaditas de sal
1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de jengibre, picado
¼ de cebolla, finamente picada
2 tazas de zanahoria, picada
1 cucharada de tomillo, fresco
2 tazas de caldo de vegetales
Una pizca de pimienta negra molida

Para servir

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados
1 taza de pan molido
1 cucharadita de hierbas secas
4 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado picado

Procedimiento

Para la pasta en salsa de zanahoria

Cocina el rotini La Moderna® en el agua hirviendo junto con las cucharaditas de sal, sigue las instrucciones del empaque para una pasta al dente.

Escurre y reserva. Agrega un poco de aceite de oliva a la pasta para evitar que se oxide. Calienta el aceite en una cacerola y tírale ajo, jengibre y cebolla, cocina hasta que se suavicen. Vierte el caldo de vegetales, permite que hierva y tapa. Reduce y cocina a fuego bajo durante 15 minutos o hasta que la zanahoria se suavice. Pasa a una licuadora y muele con cuidado, ya que estará caliente hasta obtener una textura cremosa y homogénea. Calienta la salsa en un sartén, aumenta el sabor con sal y pimienta e integra con la pasta.

Para servir

Calienta el aceite de oliva en un sartén y agrega ajo, pan y hierbas. Saltea por unos segundos o hasta que el ajo y el pan doren y absorba todo el sabor. Divide la pasta en 4 platos y espolvorea con pan frito y perejil. Comparte y disfruta.

544 Energía (Kcal)	17 Proteínas (g)	16 Lípidos (g)	57 Colesterol (mg)	62 HC (g)	4.5 Fibra (g)
258 Calcio (mg)	590 Sodio (mg)	10 Hierro (mg)	12 G. Saturadas (g)	5.2 G. Monosat. (g)	1.4 G. Polinsat. (Kcal)

LA MODERNA

Pasta cremosa con res y champiñones



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
40 minutos



Porción recomendada
100g de pasta

Ingredientes

200g de tornillo La Moderna®
2L de agua, hirviendo
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de poro, picado (con todo y tallo verde)
1 diente de ajo, finamente picado
300g de champiñones, en cuartos
1 cucharada de harina
½ naranja (el jugo)
2 cucharadas de orégano fresco, troceado
Una pizca de pimienta negra molida
300g de puntas de filete
⅓ de taza de crema para batir

Procedimiento

Cocina la pasta tornillo La Moderna® en una olla alta con agua hirviendo y agrega 2 cucharaditas de sal; revisa los tiempos de cocción indicados en el empaque para una pasta al dente. Una vez lista escurre y reserva. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande y cocina poro y ajo sin dejar que cambien de color. Añade champiñones y cocina hasta que doren; aproximadamente 15 minutos. Desglasa el sartén con jugo de naranja; raspa bien el fondo para extraer todo el sabor y retira los ingredientes del sartén; reserva. Mezcla harina con sal y pimienta y pasa las puntas de filete por esta mezcla. Calienta el aceite de oliva restante en el mismo sartén y sella el filete por todos sus lados. Regresa los champiñones y vierte la crema para batir y mezcla hasta integrar. Aumenta el sabor de la salsa con sal y pimienta, tapa y cocina por 5 minutos más o hasta que espese. Incorpora la pasta, revuelve bien para que se integre con la salsa y sirve al momento.

231 Energía (Kcal)	12 Proteínas (g)	6.2 Lípidos (g)	10 Colesterol (mg)	36 HC (g)	5.4 Fibra (g)
128 Calcio (mg)	191 Sodio (mg)	3 Hierro (mg)	2.1 G. Saturadas (g)	2 G. Monosat. (g)	1 G. Polinsat. (Kcal)



LA MODERNA

Pasta con salmón al vodka



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
120g de pasta

Ingredientes

500g de farfalle La Moderna®
5L de agua hirviendo
2 cucharaditas de sal
2 lomos de salmón, sin piel (aprox 150 g c/u)
Una pizca de sal y pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de mantequilla
2 dientes de ajo, finamente picados
½ cebolla finamente, picada
½ taza de vodka
1 taza de crema baja en grasa
4 ramitas de tomillo fresco
¼ de taza de queso parmesano, rallado
3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado

Procedimiento

Cocina el farfalle La Moderna® en una olla alta con agua hirviendo y agrega las 2 cucharaditas de sal; revisa los tiempos de cocción indicados en el empaque para una pasta al dente. Una vez lista escurre y reserva. Aumenta el sabor del salmón con sal y pimienta. Calienta el aceite en un sartén y cocina el salmón por ambos lados hasta que esté dorado y cocinado al centro, aprox 4 minutos por lado. Retira, rompe con un tenedor en trozos grandes y reserva. Derrite la mantequilla en el mismo sartén, tírale ajo y cebolla y cocina hasta que transparente. Añade el vodka, flamea y permite que reduzca casi por completo. Vierte la crema, el tomillo, sal y pimienta. Calienta moviendo hasta que la crema comience a burbujear. Añade pasta y trozos de salmón salteando para integrar completamente. Si la salsa es demasiado espesa agrega un poco del agua de la cocción de la pasta.

508 Energía (Kcal)	22 Proteínas (g)	14 Lípidos (g)	63 Colesterol (mg)	69 HC (g)	3 Fibra (g)
93 Calcio (mg)	186 Sodio (mg)	1 Hierro (mg)	7 G. Saturadas (g)	2 G. Monosat. (g)	0 G. Polinat. (Kcal)



Pasta con arrachera y chiles toreados



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
30 minutos



Porción recomendada
1 taza

Ingredientes

Para los chiles

- 6 chiles serranos
- 3 cucharaditas de jugo sazonzador
- 3 cucharaditas de salsa inglesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- Una pizca de pimienta negra molida
- Aceite en aerosol
- 6 cebollitas cambray, en mitades

Para la pasta

- 200g de pasta pluma La Moderna®
- 1 cucharadita de sal
- 2 litros de agua, hirviendo
- 400g de arrachera cocinada y cortada en tiras
- ¼ de cebolla morada, fileteada
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 1 pimiento amarillo, en tiras

Procedimiento

Para los chiles

Pica los chiles con un tenedor o cuchillo pequeño para evitar que exploten mientras los cocinas. Mezcla en un tazón jugo sazonzador, salsa inglesa, jugo de limón y pimienta hasta integrar. Calienta un sartén y rocía ligeramente con aceite en aerosol. Tírale cebollitas y chiles y tapa, cocina moviendo ocasionalmente por 8 minutos o hasta que los chiles y cebollas comiencen a tatemar. Añade la mezcla de salsas y cocina por 3 minutos más o hasta que la salsa espese y chiles y cebollas estén bien cubiertos.

Para la pasta

Cocina la pasta pluma La Moderna® en el agua hirviendo y agrega sal, sigue los tiempos de cocción marcados en el empaque para una pasta al dente. Escurre y reserva. Calienta el aceite en un sartén y cocina las tiras de arrachera, tira los pimientos y permite que suavicen.

Agrega un poco de chiles toreados con su jugo y la pasta. Integra perfectamente. Sirve y decora con cilantro. Comparte y disfruta.

544 Energía (Kcal)	17 Proteínas (g)	16 Lípidos (g)	57 Colesterol (mg)	62 HC (g)	4.5 Fibra (g)
258 Calcio (mg)	590 Sodio (mg)	10 Hierro (mg)	12 G. Saturadas (g)	5.2 G. Monosatur. (g)	1.4 G. Polinsatur. (Kcal)

TODO Comienza con





Refractario familiar de codo al chipotle



Porciones
8 porciones



Tiempo de preparación
50 minutos



Porción recomendada
1 rebanada

Ingredientes

- 500g de codo grande La Moderna®
- 5 litros de agua, hirviendo
- 5 cucharaditas de sal
- 1 taza de crema
- 2 cucharadas de chipotle en adobo, picado
- 1 cucharada de ajo, picado
- ¼ de taza de cebolla, finamente picada
- 2 tazas de espinacas, picadas
- 220 gramos de pollo, cocinado a la plancha y en cuadros grandes
- 1 ½ tazas de queso manchego, rallado
- 3 cucharadas de perejil, lavado, desinfectado y picado

Procedimiento

Precalienta tu horno a 180°C. Cocina el codo La Moderna® por 5 minutos en el agua hirviendo, junto con 5 cucharaditas de sal. Escurre y reserva. Bate en un tazón crema, chipotle, ajo, cebolla, sal y pimienta hasta integrar. Añade espinacas, pollo, codo y una taza de queso e integra perfectamente.

Pasa todo a un refractario grande engrasado con aceite en aerosol. Espolvorea el resto del queso, cubre con papel aluminio y hornea durante 20 minutos. Destapa y hornea por 10 minutos más. Sirve caliente y espolvorea con perejil. Comparte y disfruta.

651 Energía (Kcal)	28 Proteínas (g)	8.1 Lípidos (g)	56 Colesterol (mg)	96 HC (g)	5.1 Fibra (g)
174 Calcio (mg)	302 Sodio (mg)	11 Hierro (mg)	7.2 G. Saturadas (g)	1.6 G. Monosatur. (g)	1.5 G. Polinsatur. (Kcal)



Pasta caprese



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
15 minutos



Porción recomendada
1 taza de pasta

Ingredientes

450g de tornillo tricolor La Moderna®
5 cucharaditas de sal
4.5 litros de agua, hirviendo
1 taza de queso panela, en cubos
1 taza de tomate cherry, en mitades
½ taza de hojas de albahaca grandes, lavadas y desinfectadas
2 cucharadas vinagre balsámico

Procedimiento

Cocina el tornillo tricolor La Moderna® por 5 minutos en el agua hirviendo, junto con 5 cucharaditas de sal. Escurre y reserva. Combina el tornillo tricolor La Moderna® junto con el resto de los ingredientes y sirve en una ensaladera o plátón. Comparte y disfruta.

508 Energía (Kcal)	22 Proteínas (g)	14 Lípidos (g)	63 Colesterol (mg)	69 HC (g)	3 Fibra (g)
93 Calcio (mg)	186 Sodio (mg)	1 Hierro (mg)	7 G. Saturadas (g)	2 G. Monosat. (g)	0 G. Polisat. (Kcal)



Spaghetti Alfredo



Porciones
4 porciones



Tiempo de preparación
20 minutos



Porción recomendada
1 tazón

Ingredientes

200g de spaghetti La Moderna®
2 litros de agua, hirviendo
5 cucharaditas de sal
3 cucharadas de mantequilla
2 dientes de ajo, picados
1 ½ tazas de media crema
½ cucharadita de albahaca seca
½ cucharadita de tomillo seco
1 taza de queso parmesano, rallado
Una pizca de pimienta negra molida

Procedimiento

Cocina el spaghetti La Moderna® por 5 minutos en el agua hirviendo, junto con 5 cucharaditas de sal. Escurre y reserva. Derrite la mantequilla en un sartén amplio y tirele ajo; cocina hasta que el ajo esté aromático, sin que dore.

Añade la crema y calienta hasta que comience a formar burbujas pequeñas. Integra el queso parmesano a la salsa permitiendo que se derrita y la salsa espese. Aumenta el sabor con sal y pimienta de ser necesario e integra la pasta. Sirve, decora con perejil fresco y acompaña con pan. Comparte y disfruta.

544 Energía (Kcal)	17 Proteínas (g)	16 Lípidos (g)	57 Colesterol (mg)	62 HC (g)	4.5 Fibra (g)
258 Calcio (mg)	590 Sodio (mg)	10 Hierro (mg)	12 G. Saturadas (g)	5.2 G. Monoinsat. (g)	1.4 G. Polinsat. (Kcal)

TODO
Comienza con

LA MODERNA®

Todas las
CENAS
inolvidables
comienzan
con

LA MODERNA



Con vegetales, crema, pollo o en frío: la pasta es una opción muy fácil y rica para esos grandes momentos.

Las recetas de pasta son las estrellas de la cocina del día a día, y sobre todo, de los momentos especiales. Nunca deben faltar unos cuantos paquetes de pasta La Moderna® en tu despensa para echar mano de ellos si nos surge un imprevisto como pueden ser la llegada de invitados, o la celebración imprevista de algún festejo.

La pasta, además de ser un alimento con muchas variantes para brillar, es un recurso fácil para hacer cenas rápidas y saludables. El misterio para conseguir preparar cenas en diez minutos con pasta está en conjugar los tiempos de calentamiento del agua, la preparación de la salsa, el pesto o el salteado, y la cocción de la pasta.



Acá te comparto más razones para incluir la pasta en tu cena...

1. **Es fácil de digerir.** La pasta contiene fibra, nutriente clave en cualquier alimentación balanceada. Además de brindar una sensación de saciedad y estimular al aparato digestivo, ayuda a prevenir el cáncer de colon y otros padecimientos provocados por el molesto estreñimiento.

2. **No engorda.** A diferencia de lo que muchos piensan, la pasta es un alimento bajo en grasa que, como cualquier otro, debe consumirse en porciones adecuadas y combinarse con otros alimentos ricos en minerales y vitaminas.

3. **Es versátil.** ¡Disfrútala como más te guste! Seca, en caldos, con vegetales, acompañada de carne o pollo, con semillas, pescados, frutos y granos; la pasta es un alimento noble que combina con todo tipo de sabores y texturas.

UN TIP. Si combinas pasta con proteínas, legumbres y verduras de tu preferencia, obtendrás un plato muy completo.



El sabor de la .. COCINA MEXICANA .. comienza con

LA MODERNA®

La pasta es un producto que en México se consume cada vez más ya que La Moderna cuenta con más de 40 figuras diferentes de pasta y puedes combinarlas con lo que tengas a la mano.

Uno de los platillos que amamos los mexicanos es la pasta, ya sea seca o en sopa, y si está hecha pasta 100% mexicana ¡mucho mejor!. El principal momento del día que acostumbramos a disfrutar estos platillos es la hora de la comida, pero por sus nutrientes, en realidad se pueden consumir a cualquier hora.

La pasta se ha convertido en ese platillo con tradición con el que consentimos a nuestra familia por ser fácil y sencilla de preparar pero al mismo tiempo un platillo completo, saludable y con mucho sabor.

Gracias a la ubicación geográfica, el clima y al trabajo de muchas personas en el campo, en México podemos disfrutar de diversos productos locales que al combinarlos con las sopas y pastas de La Moderna® podemos preparar desde esa sopita de fideo con caldillo pollo y tomate hasta una pasta cremosa con frutos del mar, siempre con ese toque que se ha compartido de generación tras generación y sorprende a nuestros seres queridos.



Acá te aclaramos todos los mitos y realidades que has escuchado sobre la pasta.

Mitos

La pasta engorda

Falso: El investigador George Pounis asegura que el consumo de este alimento permite tener un IMC normal, una cintura más esbelta y mantener un equilibrio entre cintura y cadera.

La pasta tiene mucha grasa

Falso: 100 gramos de pasta contienen menos de 1 gramo de grasa. Debes poner atención con qué la combinas, sabemos que es muy típico comer pasta con crema, abundante queso o salsas altas en grasas, es mejor sustituir estos por verduras.

La pasta no afecta a los diabéticos

Falso: Aporta muchos hidratos de carbono que en el organismo se transforman lentamente en glucosa, por lo que disminuye el índice glucémico de la preparación con pasta.

Realidades

La pasta es recomendada para todas las edades.

El consumo de carbohidratos que aporta la pasta es muy recomendable para todos aquellos que quieran seguir una dieta equilibrada. Es aconsejable para niños y adolescentes, ya que les aporta la energía necesaria para su crecimiento. Los hombres y mujeres adultos pueden disfrutar de ella y olvidarse de "el miedo a engordar", ya que es un alimento bajo en grasas. También es recomendada para las personas de la tercera edad, pues su valor nutritivo es benéfico.

Es recomendable para embarazadas.

Su consumo es muy aconsejable durante el embarazo y la lactancia, por su contenido de ácido fólico porque en estos períodos las mujeres aumentan sus necesidades energéticas y deben complementar su alimentación.

Previene el cáncer.

Varios estudios de expertos en nutrición demuestran que, al igual que las frutas y las verduras, los alimentos ricos en fibra disminuyen la probabilidad de la aparición de cáncer. Así pues, la pasta se presenta como una opción para prevenir esta enfermedad.