



## Espaguetis a la carbonara menos calóricos, elaborados con crema de queso en lugar de nata

31-05-2017

### LAS RECETAS PARA EL MENÚ ESCOLAR DE BEL FOODSERVICE

Salvo raras excepciones, a todos los niños les gusta la pasta. En esta ocasión, Bel Foodservice nos ofrece una receta de espaguetis a la carbonara con la peculiaridad de que en la receta se sustituye la nata (ingrediente altamente calórico), por la *Crema de queso La Vaca que ríe*, con un perfil lipídico más moderado. Una elaboración sana y muy bien recibida para los menús escolares.

La pasta es un alimento compuesto por hidratos de carbono complejos, fuente energética por excelencia dentro de los macronutrientes. Dadas sus cualidades energéticas, las recomendaciones de ingesta para éste y otros alimentos de base cereal durante la etapa infantil son elevadas, teniendo que incluir al menos una ración a la semana como plato principal (Documento Consenso del Programa Perseo dentro de la estrategia Naos).

Esta original receta cumple este primer objetivo nutricional, sin embargo, será la elaboración del plato con *Crema de queso La Vaca que ríe* la que ofrecerá un valor añadido al mismo, viendo reducida en un 30 % su cantidad total de grasa al sustituir la nata, ingrediente altamente calórico, por la *Crema de queso La Vaca que ríe*, con un perfil lipídico más moderado.

Image not found or type unknown



### PROCESO DE ELABORACIÓN

#### Paso 1:

– Poner agua con sal a hervir y cuando alcance el punto de ebullición añadir la pasta. Cocer durante 5-10 minutos según

instrucciones de preparación del proveedor.

**Paso 2:**

– Un vez hervida, se escurre la pasta y se reserva junto con un vaso pequeño del agua de cocción.

**Paso 3:**

– Separar las yemas de huevo y batir junto con la *Crema de queso La Vaca que ríe*. Reservar la salsa.

**Paso 4:**

– Trocear una loncha de bacon y cocinar a la plancha sin aceite.

**Paso 5:**

– Mezclar la pasta con la salsa y con los trozos de bacon y añadir una pequeña cantidad del agua de cocción. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Image not found or type unknown



**ALÉRGENOS:** gluten, huevo, leche, trigo.

Todas las recetas de Bel Foodservice responden a las necesidades del sector de las colectividades (en este caso del segmento de restauración escolar) teniendo en cuenta:

1. Las necesidades nutricionales específicas de los escolares.
2. La limitación de las cocinas de colectividades en cuanto a medios, tiempo, control de riesgos y procesos.
3. Los costes por menú que se demandan en el sector.
4. La preocupación por la reducción del desperdicio alimentario.
5. La utilización de materias primas de calidad y confianza, que cumplan los requerimientos y restricciones más exigentes.

– Consulta todas las recetas de Bel Foodservice.

– Contacta con **Bel Foodservice** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

## Noticias Relacionadas

- ‘Pechuga de pollo rellena con jamón y loncha de queso cheddar’, una delicia para los ‘peques’
- Canelones de atún con queso, un plato rico en fósforo y calcio, perfecto para los escolares
- Quiche de jamón york con queso, nutritiva y con un sabor y textura que encanta a los pequeños
- Albóndigas de pollo con crema de queso: hierro y una textura excelente para la vuelta al ‘cole’
- Macedonia casera acompañada con queso, el postre más fresco para los niños en verano
- ‘Flamenquines de jamón y loncha de queso cheddar La Vaca que ríe Toastinette’
- Propuesta para la cena: ‘Empanada de atún con loncha de queso La Vaca que ríe Tranchettes’
- Para el menú escolar: ‘Bacalao al horno con patatas y crema de queso La Vaca que ríe’
- Bel Foodservice apoya a las colectividades con sus libros trimestrales de menús para colegios
- Bel Foodservice edita para los profesionales una guía de nutrición para escolares