

Creador: La oveja negra **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Macrobióticos

Otros: Cocina Creativa

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Reserva unos cuantos piñones tostados para decorar el plato.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 gr de Spaguettis Integrales Gallo
- 100 gr de Yogur natural de soja Savia Danone
- 75 gr de Piñones
- 2 cucharaditas de Salsa de soja
- 1 cucharada de Aceite de Sésamo
- Sal marina
- Pimienta
- Hojas de Menta

Preparación:

Paso 1

Cocer los spaguettis siguiendo las instrucciones del fabricante.

Paso 2

En un cuenco, mezclamos el yogur junto con las hojas de menta picadas y sazonamos.

Paso 3

En una sartén con un poco de aceite, ponemos los piñones y los doramos. El resto de los piñones los mezclamos con la salsa de soja.

Paso 4

Ecurrimos bien los espaguettis y los pasamos unos segundos por el grifo de agua fría.

Paso 5

En un bol grande, mezclamos los espaguetis con el yogur y la soja con los piñones. Servimos adornado con unas hojas de menta.