

Pasta de Champiñones

Salsas y aderezos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	25	15g

INGREDIENTES

- 3 tazas de champiñones
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 cebolla pequeña
- 1 rama de perejil
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de salsa de soja
- 1 diente de ajo
- Limón al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Laminar los champiñones y reservarlos.
2. Picar la cebolla y el ajo, y sofreír en un sartén con aceite de oliva. Cuando la cebolla esté blanqueando, añadir los champiñones y una cucharada de salsa de soja.
3. Cuando los champiñones estén cocidos, retirar del fuego y procesar junto con el pan rallado, la rama de perejil, 1 cucharada de aceite de oliva y el jugo de limón hasta lograr la textura de

paté.

4. Servir decorado con una lámina de champiñón y unas hojitas de perejil.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE ESTA PASTA VEGETAL:

? CHAMPIÑONES:

- Proteínas vegetales de alta calidad y bajo en calorías
- Selenio, poderoso antioxidante que protege células del daño
- Potasio para salud cardiovascular y control de presión arterial
- Vitaminas del complejo B (B2, B3, B5) para energía y metabolismo
- Ergotioneína, antioxidante único que protege el ADN
- Betaglucanos que fortalecen el sistema inmunológico
- Cobre para formación de glóbulos rojos
- Fósforo para huesos y dientes fuertes
- Fibra dietética para salud digestiva
- Umami natural que realza sabores sin sodio adicional

? CEBOLLA:

- Quercetina, flavonoide con propiedades antiinflamatorias
- Compuestos sulfurados que protegen el corazón
- Prebióticos que nutren bacterias beneficiosas intestinales
- Vitamina C para sistema inmunológico
- Propiedades antimicrobianas naturales
- Ayuda a regular azúcar en sangre

? AJO:

- Alicina con potentes propiedades antimicrobianas y antivirales
- Fortalece defensas naturales del organismo
- Ayuda a reducir colesterol LDL (malo)
- Propiedades anticoagulantes que mejoran circulación
- Compuestos azufrados protectores del corazón
- Antioxidantes que combaten radicales libres

? PEREJIL:

- Vitamina C en concentraciones excepcionales
- Vitamina K esencial para coagulación sanguínea
- Hierro de origen vegetal para prevenir anemia
- Ácido fólico importante para síntesis de ADN
- Clorofila con propiedades desintoxicantes
- Antioxidantes flavonoides protectores

? PAN RALLADO:

- Carbohidratos complejos para energía sostenida
- Fibra que mejora la textura y saciedad
- Vitaminas del complejo B del grano
- Aporta consistencia cremosa al paté

- Fuente de energía de liberación gradual

? ACEITE DE OLIVA:

- Grasas monoinsaturadas beneficiosas para el corazón
- Vitamina E antioxidante que protege membranas celulares
- Polifenoles con propiedades antiinflamatorias
- Ayuda a la absorción de vitaminas liposolubles
- Ácido oleico que reduce inflamación

? SALSA DE SOJA:

- Umami natural que potencia sabores
- Proteínas vegetales fermentadas
- Probióticos beneficiosos del proceso de fermentación
- Isoflavonas con propiedades antioxidantes
- Menor contenido de sodio que sal común
- Aminoácidos esenciales

? LIMÓN:

- Vitamina C que potencia absorción de hierro
- Ácido cítrico con propiedades alcalinizantes
- Limoneno con propiedades antioxidantes
- Conservante natural que mantiene frescura
- Realza sabores sin agregar calorías

BENEFICIOS ÚNICOS DE LOS CHAMPIÑONES:

- Únicos vegetales que producen vitamina D al exponerse a UV
- Contienen todos los aminoácidos esenciales
- Muy bajo en calorías pero alto en nutrientes
- Textura carnosa que satisface sin grasa animal
- Naturalmente libres de gluten y colesterol

VENTAJAS NUTRICIONALES COMBINADAS:

- Perfecto para vegetarianos buscando sabor umami
- Rico en antioxidantes de múltiples fuentes
- Bajo en calorías pero alto en saciedad
- Fortalece sistema inmunológico naturalmente
- Mejora salud cardiovascular
- Apoya función cerebral y memoria
- Favorece salud digestiva

IDEAL PARA:

- Personas que buscan reducir consumo de carne
- Dietas bajas en calorías
- Fortalecimiento del sistema inmune
- Deportistas que necesitan recuperación
- Personas con problemas digestivos
- Dietas sin gluten (verificar pan rallado)

USOS RECOMENDADOS:

- Untable para crackers o tostadas integrales
- Dip para vegetales crudos
- Relleno para canapes y aperitivos
- Base para otras salsas gourmet
- Aderezo para pasta o arroz
- Complemento para platos principales

COMPARACIÓN CON PATÉS TRADICIONALES:

- Mucho menor en grasas saturadas
- Rico en fibra vs. patés de carne
- Mayor contenido de antioxidantes
- Sin colesterol ni conservantes artificiales
- Más sostenible ambientalmente
- Sabor umami natural sin aditivos

Esta pasta de champiñones es una delicia gourmet que combina sabor sofisticado con beneficios nutricionales excepcionales. ¡Es la demostración perfecta de que la comida saludable puede ser increíblemente sabrosa y elegante!

CONSEJOS DE CONSERVACIÓN:

- Refrigerar en recipiente hermético hasta 5 días
- Se puede congelar por porciones hasta 3 meses
- Servir a temperatura ambiente para mejor sabor
- Decorar al momento de servir para mejor presentación
- No recalentar, consumir frío o temperatura ambiente

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>