



# PREPARACIÓN DE PASTA



2 porciones

## ◆ Ingredientes

### ◆ Relleno

- 3/4 taza de harina integral
- 1 huevo
- Agua tibia

## ◆ Procedimiento

1. Forma un hueco al centro de la harina, añade el huevo y agua tibia suficiente para formar una pasta.
2. Mezcla con un tenedor y amasa hasta que sea suave. Deja reposar tapados y en un lugar tibio por 10 minutos.
3. Pasa la masa por una máquina de pasta en el #1 hasta que se forme una burbujita de aire.
4. Pasar la masa sólo una vez en cada número hasta llegar al #7.
5. Utilizar inmediatamente.

### **Comentario de Chef**

Prepara la pasta el mismo día que vayas a cocinarla y durante la preparación consévala cubierta con un paño húmedo para evitar que se reseque.

### **Comentario de Nutrióloga**

Incluye en los rellenos verduras, esto le dará color, sabor y menos calorías a tus comidas con pasta.