

## ESPAGUETIS CON HIERBAS



### Ingredientes

---

- Espaguetis.
- Una cucharada de aceite de oliva.
- Dos dientes de ajo
- Sal, tomillo y romero



### Elaboración

---

Hervir en una olla con abundante agua y una pizca de sal los espaguetis.  
Enfriar los espaguetis con un escurridor bajo del grifo.  
Picar dos dientes de ajo.  
Calentar en una sartén antiadherente amplia una cucharadita de aceite de oliva.  
Dorar el ajo picado con tomillo y romero.  
Añadir los espaguetis a la sartén. Se calientan durante dos minutos, dándoles algunas vueltas.  
Servir enseguida.

Pueden servirse dos cazos de estos espaguetis, que representan unas 280 kilocalorías.

### RECUERDE:

---

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN