

Pasta carbonara saludable (auténtica y sin nata)



INGREDIENTES (1 persona)

- 🍝 100 gramos de espaguetis de calidad (yo he utilizado espaguetis integrales de harina de espelta, pero puedes usar espaguetis de otra harina integral que te guste)
- 🐷 40 g de jamón serrano (hay que quitarle la grasa previamente)
- 🧀 30 g de queso pecorino romano o parmesano
- 🥚 La yema de 2-3 huevos
- 🧂 Sal para la cocción de la pasta.
- 🌶️ Pimienta

PREPARACIÓN

- . Llenar un cazo con agua y calentar.
- . Cuando empiece a hervir, echar la sal y los espaguetis.
- . Cocer los espaguetis según indique el fabricante.
- . Una vez cocidos los espaguetis, escurrirlos y reservarlos.

🔔 **Importante:**

Guardar el agua de la cocción, ya que será necesaria después.

- . En un plato, poner papel de cocina y encima las lonchas de jamón serrano.
- . Taparlas con más papel de cocina y poner otro plato encima de manera que las "aplaste" (tiene que quedar así: plato, papel de cocina, lonchas de jamón, papel de cocina, plato).



- . Cocinar las lonchas de jamón en el microondas a máxima potencia (800 W) entre 40 segundos y 1 minuto. Si no queda del todo seco y crujiente, calentarlo un poco más de tiempo hasta que quede con este aspecto.

Esto se hace para darle un toque crujiente al jamón.



☞ También puede hacerse en el horno, colocando las lonchas de jamón entre papel de horno y en dos bandejas de horno en vez de platos y horneando a unos 180° durante unos 20 minutos o hasta que tengan el aspecto que buscamos (el tiempo depende de cada horno).

☞ Si no te gusta el jamón serrano o quieres una opción más saludable y ligera, puedes usar taquitos de jamón de pavo y cocinarlos en la sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados.

- . Reservar las lonchas de jamón hasta que enfríen.
- . Una vez frías, cortarlas en trozos de un tamaño a nuestro gusto.
- . En un bol, batir las yemas de huevo.
- . Agregar la mitad o tres cuartos del queso, la pimienta y mezclarlo todo.



. En este punto, es normal que esta mezcla esté algo espesa. Agregar entonces una o dos cucharadas de agua de la cocción de la pasta que teníamos reservada y remover hasta obtener la consistencia que nos guste.



! **Importante:**

Batir enérgicamente para que le huevo no cuaje mucho si el agua de la cocción está caliente. Lo ideal es que esté algo caliente para que el queso de la mezcla se funda 😊

. Pasar la mezcla a la pasta, agregar el jamón cortado y mezclar bien.



. Pasar al plato de presentación y espolvorear el resto del queso por encima.

Aída Zamora / Alimentación Aliada

www.alimentacionaliada.com

. Servir y disfrutar 😊

👉 Como verás, no he añadido sal a la mezcla de huevos. Esta receta lleva queso y jamón serrano, dos ingredientes bastante salados de por sí, por lo que el agregar sal nos daría un resultado muy salado. Por ese motivo, no te excedas con la cantidad de jamón ni queso para evitar que la receta quede muy salada.