

Cottage Cheese Pasta

Serves 4

Ingredients

- Kosher salt
- 1 pound dried whole grain pasta
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium yellow onion, finely chopped
- 6 garlic cloves, thinly sliced
- 1/2 teaspoon crushed red pepper
- 1 (6-ounce) can tomato paste
- 1/2 cup vegetable broth
- 1 pound low-fat cottage cheese, at room temperature

Directions

1. Bring a large pot of salted water to a boil. Add your pasta and cook until al dente, according to box directions. Drain, reserving 1 cup pasta water.
2. Meanwhile in a high-sided skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the onion and garlic, then season with the crushed red pepper and 2 heavy pinches of salt. Cook until the onion begins to brown 3 to 4 minutes. Stir in the tomato paste and cook for 2 minutes, then stir in the broth. Reduce the heat to medium, then cook, stirring occasionally, for 5 minutes.
3. Transfer the tomato mixture to a blender with the cottage cheese and purée until smooth. Return the sauce back to the pan off the heat with the drained pasta, 1/2 cup reserved pasta water, and 2 heavy pinches of salt. Stir until well coated, adding more pasta water if needed. Taste and adjust the seasoning with salt, then serve.

Nutrition Quick-Fact

Cottage cheese is a good source of protein, calcium, and B vitamins. It is also rich in minerals like phosphorus, potassium, and selenium.

Pasta con requesón

4 porciones

Ingredientes

- Sal kosher
- 450 gramos de pasta integral seca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, finamente picada
- 6 dientes de ajo, cortados en láminas finas
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 1 lata (170 gramos) de pasta de tomate
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 450 gramos de requesón bajo en grasa, a temperatura ambiente

Instrucciones

1. Ponga a hervir una olla grande con agua salada. Añada la pasta y cocine hasta que esté al dente, siguiendo las instrucciones del paquete. Escorra la pasta, reservando 1 taza del agua de cocción.
2. Mientras tanto, en una sartén honda, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añada la cebolla y el ajo, y sazone con el pimiento rojo triturado y dos pizcas generosas de sal. Cocine hasta que la cebolla comience a dorarse, de 3 a 4 minutos. Incorpore la pasta de tomate y cocine durante 2 minutos, luego añada el caldo. Reduzca el fuego a medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 5 minutos.
3. Transfiera la mezcla de tomate a una licuadora con el requesón y licúe hasta obtener una salsa suave.
4. Vuelva a colocar la salsa en la sartén, fuera del fuego, junto con la pasta escurrida, 1/2 taza del agua de cocción reservada y dos pizcas generosas de sal. Revuelva hasta que la pasta esté bien cubierta con la salsa, añadiendo más agua de cocción si es necesario. Pruebe y ajuste la sazón con sal, y sirva. ¡Buen provecho!

Información nutricional

El requesón es una buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas del grupo B. También es rico en minerales como el fósforo, el potasio y el selenio.