

Σπαγγέτι με κατίκι και ντοματίνια



Υλικά για 2 άτομα

- 250 γρ. σπαγγέτι ολικής άλεσης
- 100 γρ. κατίκι
- 10-12 ντοματίνια ώριμα, κομμένα στα δυο
- λίγο ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

- Βάζουμε τα μακαρόνια να βράσουν και τα αφήνουμε 2 λεπτά λιγότερο από το χρόνο βρασμού που αναγράφεται στο πακέτο. Τα μακαρόνια δεν τα στραγγίζουμε, τα αφήνουμε στο νερό.
- Ταυτόχρονα σ' ένα αντικολλητικό βάζουμε λίγο ελαιόλαδο, τη σκελίδα σκόρδου και τα ντοματίνια και τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 5 λεπτά.
- Προς το τέλος προσθέτουμε το κατίκι και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει.
- Παίρνουμε τα μακαρόνια με μια τσιμπίδα από το νερό και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε 1/2 κουτάλα νερό από εκείνο που έβρασαν τα μακαρόνια, ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να βράσουν για 1-2 λεπτά.
- Προσθέτουμε αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φρέσκο βασιλικό (προαιρετικά)

θερμίδες	374,2 kcal
πρωτεΐνες	6 gr
υδατάνθρακες	30 gr
λιπαρά	23,9 gr (7 gr από κορεσμένα)
χοληστερόλη	8,4 mg
φυτικές ίνες	7,7 gr
νάτριο	126 mg

Σημείωση:

Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης δίνουν στον οργανισμό ενέργεια χωρίς να προκαλούν απότομες αλλαγές στη σχέση γλυκόζης/ινσουλίνης στον οργανισμό μας. Επίσης, είναι πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες από τα επεξεργασμένα ζυμαρικά.