

# Espaguetis a la bolognesa



## Ingredientes:

- 1 libra de espagueti.
- 1 libra de carne molida.
- 1 cubito de caldo de carne.
- 2 zanahorias crudas ralladas.
- 1 ramita de apio picado.
- 1 cebolla picada.
- 6 cucharadas de pasta de tomate.
- 1 copa de vino tinto.
- 2 hojas de laurel.
- 3 tomates pelados y picados.
- 1 ramita de perejil.
- 1 cucharada de harina.
- 2 dientes de ajo.
- Nuez moscada rallada.
- Aceite.
- Sal, pimienta y queso rallado al gusto.

## Modo de preparación:

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite y luego escurrir. Freír la cebolla con el laurel, agregar ajo, zanahoria y apio, por espacio de 12 minutos a fuego lento, añadir la carne molida, poco a poco, para que se dore; revolver bien. Una vez que la carne está dorada, espolvorear la harina y agregar el vino, media taza de agua y el cubito de caldo de carne, dejar cocinar unos minutos e incorporar la salsa de tomate, la ramita de perejil y el tomate natural, condimentar con una pizca de nuez moscada rallada, sal y pimienta a gusto, mezclar bien y dejar cocinar por veinte minutos. Una vez cocida la salsa, retirar la ramita de perejil. Los espaguetis se servirán cubiertos con la salsa y queso rallado.

## Antioxidantes Vitaminas E y C

Las vitaminas y los minerales desempeñan un papel fundamental en el correcto funcionamiento del cuerpo humano, tanto en reacciones químicas como metabólicas.

Cuando nos referimos a mantenernos siempre jóvenes y vitales son referentes las vitaminas E y C porque lo que estas vitaminas hacen es muy importante e imprescindible. La vitamina E se encarga de evitar que los radicales libres dañen de manera prematura las estructuras celulares y contribuye a mejorar el sistema metabólico y enzimático del organismo. Por ejemplo, el humo que irradian los tubos de escape de automotores, las fábricas, los cigarrillos y demás sustancias perjudiciales para el organismo que se encuentran en el smog, provocan al ser aspirados por nuestro organismo que la piel se deshidrate y reseque con mayor facilidad, produciéndose de esta manera las arrugas y el envejecimiento. La vitamina E contribuye a que el organismo, al poseer una cantidad mucho menor de radicales libres, funcione mejor. Pero si a estos beneficios, sumamente positivos, que posee la vitamina E le sumamos la vitamina C, con la que forma una potente dupla porque las dos actúan de forma sinérgica, los efectos positivos antienvejecimiento se potenciarán al máximo junto con una correcta alimentación, adecuada a las características individuales de cada persona.

