

**PASTA CON BRÓCOLI Y QUESO AZÚL**

2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de brócoli
- 30 gramos de queso Azul: Leche de oveja
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 120 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1/2 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT [57 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua y una pizca de sal, cocina la pasta el tiempo que indica las instrucciones de su envase. Una vez lista, escúrrela y reserva.
- 2º Lava el brócoli y córtalo en ramilletes bastante pequeños.
- 3º Pica media cebolla.
- 4º En una sartén amplia echa un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente sofríe 1-2 minutos la cebolla a fuego medio con cuidado de no quemarla.
- 5º Vierte en la sartén el brócoli troceado, un poco de sal, y saltéalo a fuego medio durante 3 minutos.
- 6º Mientras salteas las verduras prepara la salsa de queso. Para ello, vierte el queso y la leche en un cazo y cocina a fuego medio. Deja que se disuelva el queso y cuando la salsa esté en su punto, apaga el fuego.
- 7º En la sartén que contiene las verduras salteadas vierte la pasta, mezcla todo, y termina añadiendo la salsa de queso. Revuelve todo y sirve inmediatamente en el plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [221 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	312 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	30 %
H. CARBONO	22 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	10 g	41 %
SODIO	97 mg	214 mg	9 %