



MACARRONES CON SALSA DE PIMIENTOS Y NUECES

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 180 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 8 unidades sin cáscara de nuez, cruda [40 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta el pimiento rojo y el ajo en trozos tamaño medio.
- 2º En una sartén con un poco de aceite de oliva sofríe ambas verduras a fuego medio-bajo hasta que se queden muy blanditos.
- 3º Mientras se asan las verduras [el pimiento y el ajo] aprovecha para cocinar la pasta en una olla con agua hirviendo. Cocínala el tiempo que indica sus instrucciones. Una vez esté lista reserva una taza y media del agua de cocción.
- 4º Una vez estén listas las verduras viértelas en el vaso de tu licuadora junto con las nueces y una taza del agua que has reservado. Licúa durante varios minutos, hasta que la salsa quede homogénea, sin trozos de nueces. Comprueba si necesita un poco más de sal o está bien y corrige en su caso. Si sientes que está muy densa, añade un poquito más del agua que tenías reservada.
- 5º Mezcla la salsa con tus macarrones y ¡a devorarlos!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [195 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 231 kcal | 450 kcal | 22 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 15 g | 29 % |
| H. CARBONO | 33 g | 65 g | 25 % |
| AZÚCARES | 2 g | 5 g | 5 % |
| GRASA | 7 g | 14 g | 20 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 6 g | 12 g | 50 % |
| SODIO | 6 mg | 12 mg | 1 % |