Irene Álvarez Louzado

ESPAGUETIS CON ESPINACAS, CALABACÍN Y CHAMPIÑONES

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 guarniciones de espinaca, cruda (100 g)
- 180 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 180 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuece la pasta con agua hirviendo según las instrucciones del fabricante. Escúrrela y reserva.
2º Pica finamente el ajo. Lava y corta las verduras al gusto.
3º En una sartén echa un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente vierte el ajo y sofríelo hasta que esté dorado.
4º Añade a la sartén los champiñones y cocínalos a fuego medio 2-3 minutos. A continuación vierte el calabacín y las espinacas. Echa un poco de sal a las verduras.
5º Pasados 6-8 minutos, cuando veas las verduras cocinadas, añade a la sartén los espaguetis cocidos y mézclalo todo bien.
6º Comprueba que el punto de sal es el correcto, sírvelo y, ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (287 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	399 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	35 %
H. CARBONO	22 g	62 g	24 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	14 g	55 %
SODIO	44 mg	125 mg	5 %