

## ESPAGUETTI INTEGRALES CON ALBAHACA

Espaguetti integrales con aceite de oliva virgen extra, albahaca y piñones

 5 horas  
 15 horas  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 10 gramos de albahaca
- 1 puñado, mano cerrada de piñón, crudo [100 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocer la pasta integral al dente
- 2º añadir el aceite de oliva virgen extra junto con las hojas de albahaca
- 3º añadir pimienta recién molida y los piñones crudos
- 4º se puede añadir parmesano recién rallado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (120 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 434 kcal  | 521 kcal            | 26 %  |
| PROTEÍNA          | 13 g      | 15 g                | 30 %  |
| H. CARBONO        | 46 g      | 56 g                | 21 %  |
| AZÚCARES          | 0 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 21 g      | 26 g                | 37 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 2 g       | 3 g                 | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 13 g      | 15 g                | 60 %  |
| SODIO             | 6 mg      | 7 mg                | 0 %   |