

**PASTA A LA CARBONARA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 75 gramos de lomo embuchado
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 25 gramos de queso rallado light
- 1/4 cucharada de café de pimienta, negra [1 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Por una parte cocemos la pasta
- 2º Escurremos la pasta y la vertemos en una sartén con el lomo embuchado troceado, el huevo batido y el queso.
- 3º Apagamos el fuego, añadimos una pizca de pimienta negra y removemos todo hasta que el huevo esté hecho y el queso fundido.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [201 g]	% DDR
ENERGÍA	226 kcal	453 kcal	23 %
PROTEÍNA	22 g	45 g	90 %
H. CARBONO	18 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	372 mg	748 mg	31 %