

PASTA CON SALMÓN Y ESPÁRRAGOS Y NATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 80 gramos de salmón, crudo 80 gramos de salmón, ahumado
- 70 gramos de pasta integral cruda
- 1 diente de ajo, crudo (4 g) Opcional
- 30 gramos de puerro, crudo 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 40 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta. Cortar el salmón (fresco o ahumado) en dados y reservar. Opcional: Si usamos salmón fresco se puede cocer al vapor durante 3-4 minutos y reservar.
- 2º Mientras hierve el agua de la pasta. Picar el ajo y la cebolla y poner a pochar a fuego medio hasta que estén transparentes. Añadir los espárragos previamente cortados al gusto y saltearlos entre 2- 5 minutos. Agregar el salmón y revolver.
- 3º Añadir la nata y bajar un poco el fuego y cocinar unos 3 - 5 minutos a fuego medio bajo. (puede agregar leche si desea la salsa más líquida, Opcional). Sal-pimentar si es necesario. y añadir eneldo o perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (333 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	506 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	61 %
H. CARBONO	17 g	56 g	21 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	200 mg	666 mg	28 %