

**PASTA C/ SOFRITO DE GAMBAS Y PARMESANO** 15 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Pasta integral (80 gr)
- 1 cucharada soper de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 10 gambas
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Cebolla al gusto
- 2 cucharadas soperas de parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y la cebolla y pochar en la sartén con una pizca de sal. A la vez, cocer la pasta al dente (que quede tersa para darle el último golpe de calor con el sofrito)
- 2º Echar al sofrito 1/2 cucharada de pimentón dulce (o pimentón picante) y remover hasta que integre.
- 3º Echar las 10 gambas peladas y remover estilo wok para que el sofrito quede integrado.
- 4º Juntar el sofrito de gambas con la pasta y echar el queso parmesano por encima. Remover durante 5 minutos a fuego suave para que funda parcialmente el queso.
- 5º Opcional: añadir en el último paso especias tipo orégano, perejil, pimienta negra, hierbas provenzales... al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (470 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	593 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	39 g	79 %
H. CARBONO	13 g	61 g	24 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	118 mg	553 mg	23 %