

MACARRONES CON CALABAZA Y NUECES

 1 hora 1 hora 1 Plato

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 40 gramos de calabaza, cruda
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 Un vaso de bebida de avena [200 g]
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta, reservar
- 2º Pelar y cortar la calabaza y la cebolla
- 3º Cocer con el agua justa la calabaza
- 4º añadir leche de avena y triturar hasta conseguir una crema
- 5º Servir la pasta, la crema de la calabaza por encima y las nueces

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (400 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	19 g	78 g	30 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	3 mg	13 mg	1 %