

PASTA CON SALSA BLANCA Y VERDURITAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual sopa de pasta alimenticia, hervida [83 g]
- 50 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 2 cucharadas de café de aceite de oliva, virgen [4 g]
- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda [55 g]
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 15 gramos de levadura de cerveza
- 1 Vaso de bebida de almendra vegana Cocoon [200 g]
- 1 cucharada de harina blanca [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear la cebolla en el aceite hasta dorar.
- 2º Agregar el calabacín picado y la zanahoria rallada y mezclar. Condimentar con orégano, curry y provenzal. Cocinar hasta que se ablande el zapallo.
- 3º Agregar 1 cucharada sopera de harina de trigo y mezclar bien. Incorporar la bebida vegetal y mezclar hasta espesar.
- 4º Una vez que espese la salsa agregar la pasta ya cocida, agregar la levadura de cerveza. Mezclar y servir caliente!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (541 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	289 kcal	14 %
GRASA	1 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	27 mg	144 mg	6 %
H. CARBONO	7 g	37 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	-