

PASTA INTEGRAL CON PIMIENTOS Y CHAMPIÑONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 2 cucharas soperas de leche evaporada, entera (20 g)
- 1 cuchara de café de pimienta, negra (3 g)
- 1 cuchara de postre de queso rallado, gruyere (6 g)
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la pasta a cocer siguiendo las instrucciones del fabricante
- 2º Troceamos los pimientos, la cebolla y los champiñones y lo pochamos todo junto con una pizca de sal
- 3º Troceamos los pimientos, la cebolla y los champiñones y lo pochamos todo junto con una pizca de sal
- 4º Una vez tengamos la verdura se añade la leche evaporada y la pimienta. Lo dejamos cocinar unos minutos y retiramos del fuego
- 5º Añadimos la pasta cuando esté cocida y listo.
- 6º Cuando esté listo se puede añadir una cucharadita de queso rallado [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (200 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	19 %
H. CARBONO	15 g	30 g	12 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
SODIO	37 mg	73 mg	3 %