

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS

 50 minutos 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]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a cocer la pasta el tiempo que indique el fabricante en la etiqueta
- 2º Pochamos las verduras
- 3º Cuando la pasta este cocida, añadimos las verduras pochadas y podemos añadir salsa de tomate, de pesto...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [412 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	27 %
H. CARBONO	15 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	49 %
SODIO	29 mg	95 mg	4 %