



## MACARRONES CON SALSA DE PIMIENTOS Y NUECES

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [210 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 180 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 8 unidades sin cáscara de nuez, cruda [40 g]
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y corta el pimiento rojo y el ajo en trozos tamaño medio.
- 2º En una sartén con un poco de aceite de oliva sofríe ambas verduras a fuego medio-bajo hasta que se queden muy blanditos.
- 3º Mientras se asan las verduras [el pimiento y el ajo] aprovecha para cocinar la pasta en una olla con agua hirviendo. Cocínala el tiempo que indica sus instrucciones. Una vez esté lista reserva una taza y media del agua de cocción.
- 4º Una vez estén listas las verduras viértelas en el vaso de tu licuadora junto con las nueces y una taza del agua que has reservado. Licúa durante varios minutos, hasta que la salsa quede homogénea, sin trozos de nueces. Comprueba si necesita un poco más de sal o está bien y corrige en su caso. Si sientes que está muy densa, añade un poquito más del agua que tenías reservada.
- 5º Mezcla la salsa con tus macarrones y ¡a devorarlos!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	231 kcal	450 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	29 %
H. CARBONO	33 g	65 g	25 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	12 g	50 %
SODIO	6 mg	12 mg	1 %