



ESPAGUETIS CON QUESO AZUL Y ESPINACAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa (200 g)
- 1 ración individual de queso Roquefort (50 g)
- 200 gramos de espinaca, cruda
- 160 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla echa agua y, cuando hierva, cocina la pasta el tiempo que indica sus instrucciones.
- 2º Lava y corta las espinacas en tiras no muy largas.
- 3º En una cazuela añade el queso, las espinacas, la nata líquida y una pizca de sal, y pon a fuego medio. Deja que se disuelva el queso y que el conjunto dé un hervor y reserva.
- 4º Escurre la pasta y mézclala con la salsa de queso y espinacas que has preparado. Colócala en los platos y ¡a comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	590 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	19 g	57 g	22 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	10 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	6 g	18 g	91 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	47 %
SODIO	173 mg	527 mg	22 %