



## ESPAGUETIS CON QUESO AZUL Y ESPINACAS

 2 porciones

### INGREDIENTS

- 1 tetrabrik pequeño of cream, 18 % fat, uht (200 g)
- 1 ración individual of queso Roquefort (50 g)
- 200 grams of espinaca, cruda
- 160 grams of pasta, whole, raw

### COOKING METHOD

- 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!

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (305 g)	% DRI
ENERGY	193 kcal	590 kcal	29 %
PROTEIN	7 g	20 g	40 %
CARBOHYDRATE	19 g	57 g	22 %
SUGARS	1 g	4 g	4 %
FAT	10 g	31 g	44 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	6 g	18 g	91 %
FIBER	4 g	12 g	47 %
SODIUM	173 mg	527 mg	22 %