

## ESPAGUETTI INTEGRALES CON ALBAHACA

Espaguetti integrales con aceite de oliva virgen extra, albahaca y piñones

 5 horas 15 horas 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 10 gramos de albahaca
- 1 puñado, mano cerrada de piñón, crudo [100 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cocer la pasta integral al dente
- 2º añadir el aceite de oliva virgen extra junto con las hojas de albahaca
- 3º añadir pimienta recién molida y los piñones crudos
- 4º se puede añadir parmesano recién rallado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	434 kcal	521 kcal	26 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	30 %
H. CARBONO	46 g	56 g	21 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	21 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	13 g	15 g	60 %
SODIO	6 mg	7 mg	0 %