

PASTA CON CREMA DI TONNO IN BIANCO

Piatto rapido (legato al tempo di cottura della pasta) da utilizzare nei pasti in cui sono presenti la pasta e il pesce. Sostituisce la pasta, il pesce e 15g di olio

 15 minuti 15 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di pasta (o i grammi presenti nel pasto)
- 1 scatoletta media di tonno sott'olio, sgocciolato (100 g)
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 2 alici sott'olio
- 10 grammi di capperi sotto sale
- 15 grammi di prezzemolo, fresco
- scorza di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparare la pasta e nel frattempo inserire in un bicchiere per minipimer il tonno, le alici, i capperi, il prezzemolo fresco, l'olio EVO e aromi a piacimento (consigliati sale, pepe e scorza di limone grattugiata)
- 2° Preparare la pasta e nel frattempo inserire in un bicchiere per minipimer il tonno, le alici, i capperi, il prezzemolo fresco, l'olio EVO e aromi a piacimento (consigliati sale, pepe e scorza di limone grattugiata)
- 3° Usare il minipimer per frullare tutto aggiungendo acqua per ottenere un composto omogeneo e non troppo denso (si asciugherà un pò a contatto con la pasta)
- 4° Una volta scolata la pasta unire alla crema ottenuta prima, mescolare per far mantecare la pasta e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (250 g)	% AR
ENERGIA	266 kcal	665 kcal	33 %
PROTEINE	17 g	41 g	83 %
CARBOIDRATI	29 g	72 g	28 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	9 g	23 g	32 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	7 g	26 %
SODIO	712 mg	1780 mg	74 %