




## PASTA CON ESPINACAS Y PIÑONES

 30 minutos  
 30 minutos  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 2 puñados de pasta pequeña de pasta alimenticia, integral, cruda [50 g]
- 1 puñado, mano cerrada de piñón, crudo [100 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 1 gramo de pimienta, negra

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta al gusto, reservar medio vaso del agua de cocción
- 2º En una sartén, dorar el ajo en el aove, añadir los piñones, remover y añadir las espinacas, remover un par de minutos
- 3º Verter la pasta y el medio vaso de agua de cocción, dejarlo 2-3 minutos y listo!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [152 g]	% DDR
ENERGÍA	278 kcal	422 kcal	21 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	23 g	35 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	16 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	10 g	38 %
SODIO	46 mg	71 mg	3 %