




PASTA CON ESPINACAS Y PIÑONES CASERA

 30 minutos
 30 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 20 gramos de piñón, crudo
- 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 (161 g)	% DDR
ENERGÍA	279 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	26 %
H. CARBONO	26 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	15 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	11 g	43 %
SODIO	44 mg	71 mg	3 %