Beatriz Ocaña Navarro
Dietista-Nutricionista · ARA00390

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 %