

# FETUCHINIS DE ESPINACA CON VERDURAS 30 minutos

Ideal para comer tibio o frío"

 4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 porciones de fettuccini crudo (80 g)
- 150 gramos de zapallo, pulpa, fresco, crudo cortado en juliana
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 150 gramos de zanahoria cocinada
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 taza de caldo (240 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Rehogar la cebolla en un sartén con rocío vegetal, Agregar la zanahoria, el ajo y condimentos. Verter el caldo y dejar que hierva a fuego lento.
- 2º Incorporar el tomate con el zapallito. Terminar la cocción cuando las verduras estén bien tiernas. Aparte en una cacerola hervir los fettuchinis durante 8 min.
- 3º Colar los fideos y mezclar con las verduras.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (262 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	139 kcal	7 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	90 mg	237 mg	10 %
H. CARBONO	9 g	24 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	-