



CARBONARA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di spaghetti (80 g)
- 1 unità di tuorlo (20 g)
- 20 grammi di guanciale
- 10 grammi di pecorino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prendete un piatto e poggiateci sopra un foglio di carta scottex, stendeteci il guanciale e coprite con altra carta scottex
- 2° Cuocete nel microonde alla massima potenza per 1.30/2 minuti, lasciate raffreddare e infine tagliate il guanciale. NB: se non avete il microonde, cuocete il guanciale in padella senza grassi aggiunti finché non diventa croccante, toglietelo dalla padella e lasciatelo asciugare su carta scottex; una volta raffreddato, tagliatelo al coltello o sbriciolatelo
- 3° In una ciotolina mettete il tuorlo, un pizzico di pepe e il pecorino e mescolate il tutto con una forchetta
- 4° Portate a bollore l'acqua salata e buttate la pasta
- 5° Aggiungete un po' d'acqua di cottura al composto di tuorlo e pecorino (non troppo, altrimenti diventerà troppo liquido!)
- 6° Quando la pasta è cotta (al dente!) scolatela e conditela con l'uovo e il guanciale croccante

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (130 g)	% AR
ENERGIA	397 kcal	516 kcal	26 %
PROTEINE	12 g	16 g	32 %
CARBOIDRATI	44 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	19 g	24 g	34 %
GRASSI SATURI	3 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	10 %
SODIO	145 mg	189 mg	8 %