



PASTA CON SALMÓN Y ESPINACA

 25 minutos 40 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 80 gramos de cebolla blanca, en mitades
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g]
- 375 gramos de filete de salmón o 375 gramos de pescado blanco fileteado
- 2 cucharaditas de paprika [4 g]
- 2 cucharaditas de eneldo [3 g]
- 600 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 170 gramos de pasta seca corta integral
- 200 gramos de espinaca cruda picada
- 100 gramos de jitomate cereza o cherry, en mitades
- 80 gramos de crema
- 10 gramos de maicena
- 15 gramos de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	418 kcal	21 %
GRASA	4 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	17 mg	70 mg	23 %
SODIO	154 mg	642 mg	27 %
H. CARBONO	10 g	42 g	14 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	-