



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
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 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]
- 120 gramos de pasta integral cruda
- 200 gramos de espinaca cruda picada
- 100 gramos de jitomate cereza o cherry, en mitades
- 50 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 [395 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 87 kcal | 345 kcal | 17 % |
| GRASA | 4 g | 15 g | 23 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| COLESTEROL | 16 mg | 65 mg | 22 % |
| SODIO | 162 mg | 641 mg | 27 % |
| H. CARBONO | 8 g | 32 g | 11 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 25 g | - |