



PASTA CON VERDURAS VERDES

 40 minutos 45 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 25 gramos de queso parmesano en trozo
- 110 gramos de brócoli crudo
- 200 gramos de espárragos crudos
- 160 gramos de chícharos congelados
- 300 gramos de calabacita alargada cruda, en rebanadas
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 250 gramos de pasta integral cruda, tipo espagueti o tallarines
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] o 1 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [5 g] o 1 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [5 g]
- 15 gramos de mantequilla
- 20 gramos de crema
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g], o al gusto
- 1 cucharadita de nuez moscada [2 g], o al gusto
- 10 gramos de perejil crudo picado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua que solicita para la cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	360 kcal	18 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	6 mg	17 mg	6 %
SODIO	300 mg	833 mg	35 %
H. CARBONO	22 g	60 g	20 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	–

