



FETUCCINI CON SALSA ALFREDO Y CAMARONES

 50 minutos 1 hora 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de queso parmesano
- 500 gramos de camarón crudo mediano
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 3 cucharaditas de sal [18 g]
- 120 gramos de fetuccini crudo ◦ 120 gramos de pasta integral cruda
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 30 gramos de mantequilla
- 90 gramos de queso crema
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ◦ 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ◦ 500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ◦ 2 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [500 g] ◦ 500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ◦ 500 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ◦ 500 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ◦ 500 gramos de leche descremada ◦ 2 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® [480 g]
- 30 gramos de vino blanco seco
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura [6 g] ◦ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo [5 g] ◦ 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® [3 g] ◦ 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé [3 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 100 gramos de queso ricotta los portales®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [252 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	382 kcal	19 %
GRASA	8 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
COLESTEROL	67 mg	169 mg	56 %
SODIO	989 mg	2492 mg	104 %
H. CARBONO	8 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	–