



MACARRONES A LA CARBONARA PARA DOS

 10 minutos 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de cebolla blanca
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 4 rebanadas delgadas de tocino [32 g]
- 100 gramos de queso ricotta los portales® o 100 gramos de queso cottage Price's® o 70 gramos de queso cottage o 100 gramos de requesón Bionda®
- 220 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 120 gramos de pasta corta integral cruda
- 1 pieza de yema de huevo batida [17 g]
- 20 gramos de queso parmesano rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Previo a la receta añade el queso ricotta o cottage y licualo hasta que tenga una consistencia homogénea y utiliza en la receta cuando pida la nata

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	429 kcal	21 %
GRASA	7 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
COLESTEROL	47 mg	125 mg	42 %
SODIO	381 mg	1009 mg	42 %
H. CARBONO	18 g	47 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	–