



## PASTA AL PESTO

Una forma refrescante de recuperación post-entrenamiento

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 5 puñados de pasta pequeña de pasta de trigo sarraceno o legumbres
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 10 hojas de albahaca [5 g]
- piñones
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Queso parmesano
- pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en una olla agua a fuego alto. Cuando hierva incorporar la sal y la pasta. Cocinar el tiempo que indica el paquete. Sacarlas al dente. Escurrir y dejar que se enfríe.
- 2º Añade el resto de ingredientes [ albahaca, ajo, piñones y queso] en una trituradora para hacer la salsa pesto . Añade el AOVE poco a poco hasta tener una salsa cremosa.
- 3º Mezcla la salsa con la pasta, listo!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [280 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 241 kcal  | 674 kcal            | 34 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 24 g                | 48 %  |
| H. CARBONO        | 34 g      | 95 g                | 37 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 6 g                 | 6 %   |
| GRASA             | 7 g       | 20 g                | 29 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 12 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g       | 10 g                | 42 %  |
| SODIO             | 17 mg     | 47 mg               | 2 %   |