



PASTA A LA MARINERA

15 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 8-10 gambas
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Cebolla al gusto
- 2 cucharadas soperas de parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y la cebolla y pochar en la sartén con una pizca de sal. A la vez, cocer la pasta al dente (que quede tersa para darle el último golpe de calor con el sofrito)
- 2º Echar al sofrito 1/2 cucharada de pimentón dulce (o pimentón picante) y remover hasta que integre.
- 3º Echar las 10 gambas peladas y remover estilo wok para que el sofrito quede integrado.
- 4º Juntar el sofrito de gambas con la pasta y echar el queso parmesano por encima. Remover durante 5 minutos a fuego suave para que funda parcialmente el queso.
- 5º Opcional: añadir en el último paso especias tipo orégano, perejil, pimienta negra, hierbas provenzales... al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (470 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	750 kcal	38 %
PROTEÍNA	13 g	63 g	127 %
H. CARBONO	15 g	73 g	28 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	46 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	53 %
SODIO	210 mg	988 mg	41 %