



PASTA CARBONARA CON PAVO

 20 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta alimenticia, sarraceno o legumbres
- 1 Loncha de queso Havarti en Lonchas [Hacendado] [25 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 80 gramos de pavo, pechuga, sin piel, crudo
- 15 gramos de bacon, crudo, con grasa separable

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos un puñadito de sal [generoso] en abundante agua hirviendo. Después añadimos los espagueti y los dejamos cocer aquí alrededor de 10 minutos. hasta que estén al «dente». Conviene removerlos con frecuencia sobre todo al principio de la cocción, para que no se peguen. A parte, poner el pavo para que se cocine en una sartén.
- 2º Añadimos el queso havarti troceado finito y mezclamos con el pavo. Añadir el bacon.
- 3º Reservamos.
- 4º Mezcla todo y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	276 kcal	613 kcal	31 %
PROTEÍNA	17 g	38 g	76 %
H. CARBONO	32 g	71 g	27 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	70 mg	155 mg	6 %