



PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y LOMO

 25 minutos
 25 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda/pasta de legumbres
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 75 gramos de leche de coco
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- Sal
- Pimienta negra molida
- 100 gramos de cerdo, lomo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la calabaza en un caldero y a la vez en otro la pasta.
- 2º Cuando la calabaza esté hervida la pelamos y la trituramos con la leche de coco, la sal, la pimienta y un poco de jengibre.
- 3º Finalmente cuando la pasta esté lista la mezclamos con la salsa de calabaza y decoramos con parmesano al gusto.
- 4º A parte haz el lomo en dado en una sartén con AOVE, ajo , perejil y sal
- 5º Mezcla todo y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	490 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	51 %
H. CARBONO	15 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	5 g	14 g	70 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
SODIO	319 mg	957 mg	40 %