



PASTA CON SALSA DE CALABAZA

 25 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 75 gramos de leche de coco
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	523 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	19 g	58 g	22 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	8 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	6 g	17 g	83 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	49 %
SODIO	415 mg	1244 mg	52 %