Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

MACARRONES CON SALSA DE SETAS Y PISTO.

Receta de pasta con salsa vegana súper fácil de hacer y combinable con distintas fuentes de proteína.

5 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 150 gramos de seta
- 125 gramos de fritada Pisto, Hacendado o 1/4 portion de pisto (109 g)
- 100 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 2 gramos de sal común
- 1 gramo de pimienta, negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortamos la cebolla y setas en juliana.
2º Echamos unas gotitas de aceite de oliva en una sartén y pochamos la media cebolla junto con las setas.
3º Cuando estén pochadas agregamos la fritada o el pisto (en el caso de que utilicen uno casero), el tomate frito, sal y pimienta al gusto. Removemos bien y dejamos cocinar a fuego lento.
4º Mientras, en un caldero hacemos la pasta. Cuando esté lista echamos los macarrones y 1 cucharón de agua de cocción de la pasta a la salsa y dejamos reposar todo unos minutos a fuego lento.
5º Y listo! Ahora sólo queda disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (523 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	28 %
H. CARBONO	13 g	70 g	27 %
AZÚCARES	1 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	53 %
SODIO	283 mg	1478 mg	62 %