



PASTA CON SALSA DE SALMÓN, ESPINACAS Y QUESO CREMA

 5 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 150 gramos de salmón
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 30 gramos de queso crema light (1 cucharada sopera colmada)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada de postre de nuez moscada (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla en trozos pequeños.
- 2º Saltear la cebolla a fuego medio con un poquito de aceite de oliva virgen extra en una sartén.
- 3º Cuando esté pochada agregar las espinacas y cocinar unos minutos más.
- 4º Una vez esté todo cocinado mover las espinacas y la cebolla hacia los laterales de la sartén para dejar un espacio libre en el medio de esta donde se cocinará el filete de salmón.
- 5º Cocinar el filete de salmón a fuego medio y una vez cocinado se "desmiga" con la ayuda de una espátula y se mezcla homogéneamente con las espinacas, la cebolla y todas las especias.
- 6º Seguidamente se agrega una cucharada de queso crema y se mezcla otra vez todo bien.
- 7º Por otro lado, sería ideal que mientras se está haciendo todo esto se cocinara también la pasta.
- 8º Cuando la pasta esté lista se coge un cucharón del agua de cocción y se vierte en la sartén. Se vuelven a mezclar todos los alimentos de la sartén bien y se agrega por último la pasta.
- 9º Finalmente en la misma sartén integrar todo bien para que la pasta absorba la salsa.
- 10º Y listo! A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [413 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	621 kcal	31 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	85 %
H. CARBONO	11 g	47 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	7 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	45 %
SODIO	365 mg	1506 mg	63 %