

PASTA CON BRÓCOLI Y QUESO (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 20 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere (13 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 50 gramos de brécol, crudo
- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los ajos, laminarlos y saltearlos en una sartén.
- 2º Cortar el brécol y hervir al vapor (debe quedar más bien entero para que no se deshaga al mezclarlo con la pasta).
- 3º Hervir la pasta según las instrucciones del fabricante.
- 4º Poner en una sartén el queso crema y mezclarlo bien con el queso rallado y un poco de nuez moscada [opcional].
- 5º Una vez hervida la pasta, poner al fuego con la mezcla de quesos y al final añadir el brécol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (155 g)	% DDR
ENERGÍA	251 kcal	390 kcal	19 %
GRASA	10 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
COLESTEROL	9 mg	14 mg	5 %
SODIO	88 mg	136 mg	6 %
H. CARBONO	29 g	45 g	15 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	—