



## PASTA INTEGRAL CON VERDURAS

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de spaghetti de pasta integral seca (cruda) [46 g]
- 1/2 Taza picada de pimiento [68 g]
- 1/2 Taza picada de zanahoria [64 g]
- 1/2 Taza en trozos de calabacín (zucchini) [62 g]
- 1 Cucharadita de ajo en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de cebolla en polvo [2 g]
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol vas a agregar pasta integral.
- 2º Agrega los pimientos picados en trocitos y previamente sofreídos en sartén.
- 3º Añade una taza de verduras, que pueden ser zanahorias o calabacitas.
- 4º Condimenta con ajo en polvo, cebolla en polvo y una pizca de sal.
- 5º Agrega una cucharadita de sazónador
- 6º Añade aceite de oliva extra virgen.
- 7º Revuelve todo y decora con queso

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [253 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 121 kcal  | 306 kcal            | 15 %  |
| GRASA             | 4 g       | 11 g                | 17 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 2 g                 | 8 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 23 mg     | 58 mg               | 2 %   |
| H. CARBONO        | 19 g      | 48 g                | 16 %  |
| AZÚCARES          | 3 g       | 8 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 7 g                 | 30 %  |
| PROTEÍNA          | 4 g       | 9 g                 | —     |