



PASTA CON SALSA CREMOSA DE CALABAZA

 1 porción

INGREDIENTES

- 160 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda (si vas a competir usa pasta NO INTEGRAL)
- 300 gramos de calabaza, hervida
- 25 gramos de queso fresco batido 0% grasa
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner un cazo con agua a hervir para cocer la pasta el tiempo indicado. Escurrir la pasta y reservar.
- 2º Para la salsa de calabaza: en un vaso de batidora añadir la calabaza asada, 3 cds queso batido light (unos 25-30 gramos), aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta [opcional]. Batir bien hasta obtener una textura homogénea.
- 3º Mezclar la pasta con la salsa de calabaza y queso y servir con queso parmesano/feta y otro al gusto, puedes cambiar el queso por el que más os guste.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (525 g)	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	848 kcal	42 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	21 g	113 g	43 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	20 g	79 %
SODIO	85 mg	446 mg	19 %