



## PASTA CON CHAMPIÑONES, ESPINACAS Y FETA

🕒 20 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 100 gramos de espinaca, cruda
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 30 gramos de queso feta

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua hirviendo cocina la pasta, escúrrela y reserva.
- 2º Desmenuza el queso feta y resérvalo.
- 3º Lava los champiñones y córtalos en rodajas. Corta en tiras la cebolla y lava las hojas de espinacas.
- 4º saltea la cebolla a fuego medio durante varios minutos.
- 5º Añade los champiñones y saltéalos unos 8 minutos a fuego hasta que estén bien dorados.
- 6º Añade las hojas de espinacas y revuelve. Poco a poco irán reduciendo su volumen. Echa una pizca de sal a las verduras (o salsa de soja).
- 7º Termina añadiendo la pasta a la sartén. Mézclala con las verduras y déjala en el fuego durante un par de minutos.
- 8º Sirve en el plato y esparce por encima el queso feta.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (319 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	474 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	17 g	54 g	21 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	55 %
SODIO	95 mg	302 mg	13 %