

RECETA ESPAGUETIS CON CREMA DE ESPINACAS RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón, crudo
- 60 gramos de espagueti, integral, cruda
- 60 gramos de espinaca, cruda
- 50 gramos de tomate cherry, crudo
- 25 gramos de cebolla blanca, cruda
- 2 cucharadas soperas de leche evaporada, entera (20 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada soperas de queso rallado, genérico (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a cocer los espaguetis en agua con sal 10m
- 2º Picar la cebolla y las espinacas mientras se calienta el aceite
- 3º Añadir la cebolla con una poquita de sal a la sartén y pochar. Cuando esté, añadir la espinaca y el salmón y tomates cherry si se desea.
- 4º Rehogar todo y salpimentar al gusto. Cuando esté todo listo, añadir la leche evaporada y dejar unos minutos a fuego lento
- 5º Colocar los espaguetis y añadirlos a la sartén con la crema obtenida del sofrito (si queda muy espesa, se puede añadir un cazo de cocción de los espaguetis)
- 6º Añadir queso rallado por encima y servir
- 7º Añadir queso rallado por encima y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [387 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 172 kcal | 667 kcal | 33 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 46 g | 92 % |
| H. CARBONO | 12 g | 46 g | 18 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 8 g | 32 g | 46 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 8 g | 38 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 9 g | 38 % |
| SODIO | 64 mg | 248 mg | 10 % |