Miguel Esteban
Dietista-Nutricionista · CYL00399

PASTA DE LENTEJAS CON QUESO FETA Y CHERRYS

1 porción

INGREDIENTES

- Medio bloque de queso feta (75g)
- Medio paquete de tomates cherry (250g aprox)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 Ración de pasta de lenteja roja (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocemos la pasta según los tiempos del fabricante
2º En una sartén a fuego medio añadimos el queso feta en medio y los cherrys alrededor con el aceite de oliva
3º En una sartén a fuego medio añadimos el queso feta en medio y los cherrys alrededor con el aceite de oliva
4º Tras 10 min aplastamos los cherrys y lo mezclamos con el queso
5º Añadimos la pasta escurrida a la sartén. Podemos corregir la textura de la salsa con el agua de la cocción
6º Removemos durante 5 min para integrar bien la pasta con la salsa
7º Removemos durante 5 min para integrar bien la pasta con la salsa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	573 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	74 %
H. CARBONO	12 g	49 g	19 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	60 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	99 mg	398 mg	17 %