

## MACARRONES INTEGRALES CON SALSA CREMOSA DE CALABAZA SUPER CALÓRICOS

### INGREDIENTES

- 1 taza de macarrón integral cocido [142 g]
- 260 gramos de calabaza, cruda
- 1 tetrabrik pequeño de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa [200 g]
- 30 gramos de queso mozzarella rallado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la calabaza con agua y ponerla blandita y mientras cocer la pasta, si cuece antes de 6 horas es muy mejor o un día antes cuando se haya puesto blanda escurrir y añadir la nata líquida, y el queso y dejar que se funda y remover. Batir con la batidora y añadir a los macarrones, agregar oregano

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	7 %
H. CARBONO	9 g	4 %
AZÚCARES	3 g	3 %
GRASA	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
SODIO	45 mg	2 %