

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA CREMOSA DE CALABAZA SUPER CALÓRICOS

 1 porción

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	POR PORCIÓN [632 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	768 kcal	38 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	45 %
H. CARBONO	9 g	60 g	23 %
AZÚCARES	3 g	16 g	18 %
GRASA	8 g	49 g	70 %
GRASAS SATURADAS	4 g	26 g	130 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	45 mg	285 mg	12 %