

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 % |