



PASTA CON BRÓCOLI

 25 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de brécol, crudo
- 100 gramos de pasta alimenticia, hervida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a hervir agua en una olla
- 2º Mientras hierve el agua, cortamos el brócoli, la cebolla y el ajo
- 3º Cuando el agua esté hirviendo, incorporamos el brócoli durante 10 minutos. Pasado este tiempo, incorporamos la pasta y contamos el tiempo según nos indique el fabricante.
- 4º Mientras hierve el agua, ponemos una sartén en el fuego y incorporamos el aceite. Pochamos el ajo y la cebolla hasta que quede transparente.
- 5º Cuando acabe el tiempo de ebullición de la pasta y el brócoli, lo escurrimos y lo incorporamos a la cebolla ya pochadita.
- 6º Añadimos la salsa de soja, y si queremos las especias al gusto. Mezclamos bien.
- 7º Servir.
- 8º podemos utilizar el brócoli de bolsa para micro

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (350 g)	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	23 %
H. CARBONO	10 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	250 mg	875 mg	36 %