



PASTA INTEGRAL EN SALSA ALFREDO BAJA EN GRASA

Salsa Alfredo baja en grasa ya que es sin mantequilla y sin nata.

 5 minutos

 5 minutos

 1 Ración

INGREDIENTES

- 63 gramos de leche, desnatada, UHT
- 50 gramos de queso crema light
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos poniendo en una cacerola pequeña a fuego medio-alto la leche, el queso crema y las especias [sal, pimienta, ajo y nuez moscada].
- 2º Removemos hasta que obtengamos una mezcla totalmente homogénea.
- 3º Cuando tengamos la mezcla, apagamos el fuego y añadimos el queso parmesano, removemos hasta que se integre bien.
- 4º Y listo! Ya está lista la versión saludable de la salsa Alfredo.
- 5º La pasta la coceremos previamente si puede ser un día o 6 horas antes de comerla, mezclar con la salsa,

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [135 g]	% DDR
ENERGÍA	206 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	29 %
H. CARBONO	29 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	6 g	26 %
SODIO	679 mg	916 mg	38 %