



PASTA CON VERDURAS SALTEADAS

Pasta con verdura salteada

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 60 gramos de calabacín
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir en una olla agua con un poco de sal, de preferencia sal marina. Cuando empiece a hervir agregar la pasta y cocinar según recomendación del paquete. Aproximadamente 8-10 minutos.
- 2º Picar los vegetales en juliana o como prefiera y saltearlos con una cucharada de aceite de oliva. Condimentar a gusto con especias o hierbas aromáticas
- 3º Mezclar con la pasta ya cocida y servir.
- 4º NOTA: Se le puede espolvorear un poco de queso rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (465 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	30 %
H. CARBONO	15 g	68 g	26 %
AZÚCARES	2 g	9 g	11 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	62 %
SODIO	4 mg	20 mg	1 %