



PASTA CON VERDURAS SALTEADAS (FODMAPS)

Pasta con verdura salteada

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta sin gluten
- 60 gramos de calabacín
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 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 sin lactosa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (418 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	526 kcal	26 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	20 g	83 g	32 %
AZÚCARES	3 g	14 g	15 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	3 mg	14 mg	1 %