



## PASTA CON VERDURAS SALTEADAS [0,5P-3HC-1G]

Pasta con verdura salteada

 30 minutos

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 150 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 [600 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	486 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	16 g	32 %
H. CARBONO	12 g	70 g	27 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	4 mg	22 mg	1 %