



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 % |