



## PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y SEITÁN

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 guarnición de champiñón [140 g]
- 1/4 cucharada de maicena [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de especias al gusto
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad comercial de seitán [125 g]
- 50 gramos de leche de coco

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer la salsa ponemos en una sartén el aceite, las verduras y el seitán.
- 2º Una vez esté blanda la verdura añadimos los champiñones cortados en láminas o cubitos.
- 3º Una vez cocinado añadimos la leche de coco con la maicena (en la leche añadimos la maicena y mezclamos bien hasta que no queden grumos), las especias y vamos removiendo constantemente hasta que espese un poco la salsa.
- 4º Añadimos la pasta la cocida y servimos.
- 5º NOTA: La maicena solo sirve para espesar la salsa, se puede no poner pero quedaría más líquida]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [491 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	790 kcal	39 %
PROTEÍNA	10 g	49 g	97 %
H. CARBONO	20 g	99 g	38 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	5 mg	24 mg	1 %