



PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y SEITÁN [- CANTIDAD]

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 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]
- 1/3 unidades comerciales de seitán [83 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 [389 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	524 kcal	26 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	62 %
H. CARBONO	14 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	5 mg	21 mg	1 %