



PASTA SIN GLUTEN CON TOMATES CHERRY Y ESPINACAS

Deliciosa Pasta Sin Gluten con Tomates Cherry y Espinacas, sal-pimentada con opción de rociar queso parmesano.

 20 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, hervida [240 g]
- 100 gramos de tomate Cherry
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta molida [2 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinamos la pasta sin gluten en una olla grande con agua hirviendo y sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrimos cuando esté al dente, reservando un poco del agua de la cocción.
- 2º Mientras se cocina la pasta, calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio [4-5]. Agrega el ajo picado y cocina por unos 1-2 minutos.
- 3º Añadimos los tomates cherry cortados por la mitad a la sartén y cocinamos por unos 2-3 minutos, hasta que comiencen a ablandarse.
- 4º Agregamos las espinacas frescas a la sartén y cocinamos por otro minuto más, revolviendo hasta que se ablanden.
- 5º Incorporamos la pasta cocida a la sartén con los tomates y espinacas, mezclamos bien todos los ingredientes. Si es necesario, añadimos un poco del agua de cocción de la pasta para crear una salsa ligera.
- 6º Sazonamos con pimienta y sal al gusto.
- 7º Servimos la pasta sin gluten con tomates cherry y espinacas en platos individuales y en caliente. Opcional: espolvorear queso parmesano por encima de la pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [413 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	458 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	15 g	61 g	24 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	598 mg	2471 mg	103 %