

**PASTA ALFREDO CON GAMBAS (1,5P-2,5HC-1G)**

Salsa Alfredo baja en grasa ya que es sin mantequilla y sin nata.

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 63 gramos de leche, desnatada, UHT o 63 gramos de leche, entera, UHT
- 50 gramos de queso crema light
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 100 gramos de gamba quisquilla, congelada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos poniendo en una cacerola pequeña a fuego medio-alto la leche, el queso crema y las especias (sal, pimienta, ajo y nuez moscada).
- 2º Removemos hasta que obtengamos una mezcla totalmente homogénea.
- 3º Cuando tengamos la mezcla, apagamos el fuego y añadimos el queso parmesano, removemos hasta que se integre bien.
- 4º Y listo!
- 5º Añadimos las gambas para que se hagan y hacemos la pasta para juntarla con la crema de queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (315 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	524 kcal	26 %
PROTEÍNA	12 g	39 g	78 %
H. CARBONO	20 g	63 g	24 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	584 mg	1837 mg	77 %