Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

PASTA ALFREDO CON GAMBAS (2P-3HC-2G)

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

5 minutos
5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (57 g)
- 100 gramos de queso crema light
- 3 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (39 g)
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- 100 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 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 (403 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	750 kcal	37 %
PROTEÍNA	14 g	54 g	109 %
H. CARBONO	20 g	80 g	31 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	50 %
SODIO	544 mg	2193 mg	91 %