Sara Gómez Florido
Dietista-Nutricionista · AND-1002

PASTA DE LENTEJAS Y CHAMPIÑONES

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 1 pizca de sal
- 60 gramos de queso mozzarella rallado
- 80 gramos de pasta de lenteja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Calienta agua en una cazuela. Cuando rompa a hervir añade un poco de sal y vierte la pasta. Cuécela el tiempo que indica sus instrucciones.
2º Picar y corta en trozos el calabacín. Por último, corta en láminas los champiñones.
3º Echa un poco de aceite de oliva en una sartén. Cuando esté caliente vierte las verduras que acabas de cortar y sofríelas durante 5 minutos.
4º Cuando la salsa haya espesado a tu gusto, vierte la pasta en la sartén, mezcla y sirve en la mesa con un poco de queso rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	440 kcal	22 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	75 %
H. CARBONO	14 g	43 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	34 %
SODIO	231 mg	702 mg	29 %