



PASTA INTEGRAL CON SALSA DE REMOLACHA

Plato de pasta con salsa de verdura

 20 minutos

 1.3 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 70 gramos de agua de la red
- 70 gramos de remolacha, en conserva
- 10 gramos de puerro, crudo
- 40 gramos de calabaza, cruda
- 5 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 0.1 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta integral, el mínimo tiempo que especifique el etiquetado. (Mejor al dente que pasada). Escurrimos el agua y enfriamos para cortar la cocción con un chorro de agua fría del grifo. Reservar
- 2º Elaboración de la salsa: - Cocer la calabaza (20 min. aprox) - Sofreír el puerro y la remolacha cocida. Añadir el pimentón dulce y un poco de agua, si fuera necesario. - Mezclar con la calabaza. - Triturar hasta conseguir la textura al gusto.
- 3º Mezclar la pasta integral con la salsa.
- 4º Disfrutar del plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	16 %
H. CARBONO	20 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	33 %
SODIO	49 mg	98 mg	4 %