Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ÑOQUIS CON SALSA DE ESPINACAS Y QUESO

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- Un manojo de espinacas
- 30 gramos de queso descremado, untable
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1 Ración de ñoquis (200 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon un cazo con agua a hervir y cuando ya esté en ebullición echa los ñoquis. Déjalos hasta que doblen su tamaño y cuela.

2º Pica la cebolla y saltea en una sarten con un chorrito de aceite hasta pochar, añade las espinacas y mueve que reduzca su tamaño Añade ahora el queso untable a la espinacas y cocinar hasta formar una salsa homogénea.

3º Servir los ñoquis con la salsa por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (348 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	38 %
H. CARBONO	22 g	76 g	29 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	457 mg	1589 mg	66 %