



ÑOQUIS CON PESTO DE CALABACÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 80-100gr de ñoquis
- Medio calabacín hervido
- 10 gramos de pistacho, tostado, salado
- 20 gramos de queso Parmesano
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 hojas de albahaca [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervimos los ñoquis en agua hasta que suban a la superficie y escurrimos.
- 2º Colocamos todos los ingredientes del pesto en un procesador y lo trituramos bien.
- 3º Servimos los ñoquis con el pesto, removemos y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [239 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	27 %
H. CARBONO	18 g	42 g	16 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	101 mg	241 mg	10 %