



PASTA CON SALSA DE RICOTTA Y ALBAHACA

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de requesón: Mató
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 4 Hojas de albahaca [8 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Pimienta molida
- 50 gramos de pasta de lentejas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la pasta con agua y sal y reservamos escurrida aparte.
- 2º Guardamos 1/4 de vaso del agua de cocción
- 3º Pelamos el diente de ajo y lo cortamos en daditos pequeños. Calentamos el aceite de oliva en una sartén grande y añadimos el ajo troceado. Doramos el ajo hasta que haya adquirido un ligero tono dorado.
- 4º Añadimos el queso ricotta a la sartén y mezclamos bien con el ajo durante unos segundos, añadimos el 1/2 vaso de agua de cocción a la mezcla de queso y ajo.
- 5º Añadimos las hojas de albahaca cortadas y las integramos en la salsa. Salpimentamos y apagamos el fuego.
- 6º Añadimos la pasta escurrida y recién cocida y removemos bien para que se impregnen de toda la salsa. Servimos en el momento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [96 g]	% DDR
ENERGÍA	241 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	17 g	17 g	33 %
H. CARBONO	29 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	5 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	5 g	19 %
SODIO	21 mg	20 mg	1 %