



PASTA CON ESPINACAS Y PASAS

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta de lentejas
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- Puñadito pequeño de piñones [opcional]
- 10 gramos de pasa, cruda
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir a una sartén el aceite de oliva tostar los piñones ligeramente y dejarlos aparte para añadir al final.
- 2º Cortar la cebolla hasta que quede pochada
- 3º Agregar las espinacas una vez lavadas
- 4º Cuando ya estén las espinacas bien cocinadas añadir las pasas
- 5º Y finalmente los piñones.
- 6º Se puede acompañar de queso de cabra, mozzarella, parmesano, queso crema, etc, lo cual aumentará su valor calórico total.
- 7º Hervir la pasta, colar y agregar por encima la preparación

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [153 g]	% DDR
ENERGÍA	217 kcal	331 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	36 %
H. CARBONO	26 g	39 g	15 %
AZÚCARES	6 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	29 %
SODIO	28 mg	42 mg	2 %