Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PASTA CREMOSA CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS

1 porción

INGREDIENTES

- 80gr de esparragos verdes
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 2-3 Champiñones
- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1/2 taza de leche, semidesnatada, UHT (113 g)
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una olla con agua hirviendo cocina la pasta el tiempo que indica las instrucciones de su envase. Una vez listas, escúrrela y resérvala.

2º Corta la cebolla en tiras o trozos no muy grandes. Lava los champiñones y córtalos en trozos y, por último, lava y corta los espárragos verdes en trozos.

3º En una sartén amplia echa un poco de aceite de oliva. Cuando se caliente vierte en la sartén la cebolla y saltéala durante un par de minutos. A continuación añade los champiñones y saltéalos junto con la cebolla durante 8-10 minutos hasta que estén blandos. Añade un poco de sal.

4º Añade los trozos de espárragos y saltea durante un par de minutos.

5º Agrega a la sartén la leche y mezcla. Cocina a fuego medio y deja que los sabores poco a poco se vayan integrando y que la salsa espese. Puedes poner un poquito más de sal si sientes que la falta.

6º Añade la pasta a la salsa, mezcla bien y sirve la pasta en dos platos. ¡Disfruta cada bocado!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (341 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	32 mg	109 mg	5 %