



PASTA CON CALABAZA Y REQUESÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 150 gramos de calabaza, hervida
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1/4 Unidad de requesón light marca Saloio [42 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar la cebolla en láminas o cubos y saltearlos en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2º Limpiar y cortar la calabaza y hervir hasta que esté suave (aproximadamente 10-15 minutos). Escurrir, hacer una especie de puré y guardar. Para hacer el puré, puedes usar un mixer (varinha) o con un tenedor.
- 3º Hervir la pasta según las instrucciones del fabricante.
- 4º Incorporar la calabaza y el requesón a los vegetales salteados. Puedes adicionar cualquier tipo condimento o hierbas, por ejemplo, nuez moscada , pimienta o albahaca [opcional]. Verificar la sal.
- 5º Una vez hervida la pasta, adicionar a la preparación anterior . Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [277 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	29 %
H. CARBONO	15 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	44 mg	122 mg	5 %