



PASTA CON VERDURAS

 50 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a cocer la pasta el tiempo que indique el fabricante en la etiqueta
- 2º Pochamos las verduras
- 3º Cuando la pasta este cocida, añadimos las verduras pochadas y podemos añadir salsa de tomate, de pesto...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (417 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	21 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	34 mg	113 mg	5 %