



PASTA CON SALSA DE CALABAZA Y HUEVO

 25 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 150 gramos de calabaza, cruda
- 75 gramos de leche de coco
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g)
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 huevo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la calabaza en un caldero y a la vez en otro la pasta.
- 2º Cuando la calabaza esté hervida la pelamos y la trituramos con la leche de coco, la sal, la pimienta y un poco de jengibre.
- 3º Finalmente cuando la pasta esté lista la mezclamos con la salsa de calabaza y decoramos con parmesano al gusto.
- 4º Por último hacer el huevo plancha y colocarlo encima del plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	463 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	37 %
H. CARBONO	15 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	8 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	5 g	15 g	76 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	383 mg	1149 mg	48 %