



PASTA CON VERDURAS Y HUEVO

 5 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de espaguetis integrales
- Un par de ramas de albahaca [5g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 de berenjena cruda [65 gramos]
- 1/4 de calabacín crudo [65 gramos]
- 1 puñado de kale [65g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1/2 de cebolla blanca cruda [40g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta al dente según indique paquete
- 2º Cortar las verduras en trozos pequeños.
- 3º En una sartén, añadir el aceite y rehogar la cebolla y el ajo.
- 4º En la misma sartén, añadir los espaguetis cocidos con las verduras en trozos pequeños.
- 5º Añadir el pamesano rallado.
- 6º Añadir el huevo y remover. Añadir la albahaca (cortada en trozos pequeños) y el orégano.
- 7º Añadir la albahaca (cortada en trozos pequeños) y el orégano.
- 8º Disfruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [372 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	50 %
H. CARBONO	14 g	53 g	20 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	21 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
SODIO	50 mg	185 mg	8 %