Vanessa Andrew
Dietista-Nutricionista · AND-01116

PASTA DE ESPELTA CON ESPÁRRAGOS, BRÓCOLI, SETAS

40 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 100 gramos de espárrago verde, hervido
- 100 gramos de seta
- 2 cucharadas soperas de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hervir la pasta según tiempo de cocción
2º En una sartén con 1 cda de aceite de oliva saltear las verduras y las setas, añadir la pasta, el tomate triturado natural y especias al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (310 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	19 g	60 g	23 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	53 %
SODIO	62 mg	191 mg	8 %