



PASTA CON BRÓCOLI

Recetas nutritivas para tu salud...

 25 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli crudo [88 g]
- 1 porción de pasta corta [28 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de salsa de soya [5 g]
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada [29 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a hervir agua en una olla
- 2º Mientras hierve el agua, cortamos el brócoli.
- 3º Cuando el agua esté hirviendo, incorporamos el brócoli durante 10 minutos. Pasado este tiempo, incorporamos la pasta y contamos el tiempo unos 15 minutos más.
- 4º Mientras hierve el agua, ponemos una sartén en el fuego y incorporamos el aceite. Gisamos el ajo y la cebolla hasta que quede transparente.
- 5º Cuando acabe el tiempo de cocción de la pasta y el brócoli, lo escurrimos y lo incorporamos a la cebolla ya gisadita.
- 6º Añadimos la salsa de soya, y si queremos las especias al gusto. Mezclamos bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (144 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	9 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	239 mg	344 mg	14 %
H. CARBONO	12 g	18 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	—