

PASTA CON PESTO DE BRÓCOLI



| Fácil



| 30 min



| 4 raciones



| 1,55€/ración

INGREDIENTES

- 300g brócoli
- 1 c.s. queso parmesano rallado
- 6 c.s. queso quark
- 6 ramas albahaca fresca
- ½ limón (zumo)
- 1 diente de ajo
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 1 c.c. sal
- Pimienta al gusto
- ½ envase pasta fusilli



Fuente: istockphotos

Precio Total: 6,20 €

ALÉRGENOS



LACTEOS




CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. **Hervir** el brócoli durante unos 4 minutos y luego ponerlo en un recipiente apto para robot de cocina o batidora.
2. **Añadir** el queso parmesano, el queso quark, la albahaca, el jugo de limón y el ajo pelado, triturar hasta obtener una crema espesa.
3. **Sazonar** con aceite de oliva, sal y pimienta. Volver a mezclar.
4. **Cocer** la pasta, siguiendo las instrucciones del envase, escurrir.
5. **Envolver** la pasta en la crema y servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 313 kcal	Hidratos de carbono 48,75 g	Azúcares 4,9 g	Grasas 5,5 g	Grasas saturadas 2,3 g	Proteínas 15,2 g	Fibra 4,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	---------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha los tallos y hojas del brócoli:** al cocinar el brócoli, no descartes los tallos y las hojas. También son comestibles y pueden cortarse en trozos más pequeños y agregarse a la receta, proporcionando más textura y sabor.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Omite o reduce el queso parmesano:** si estás buscando reducir la cantidad de grasa y calorías en la receta, considera omitir o reducir la cantidad de queso parmesano rallado. Puedes experimentar con otras formas de agregar sabor, como hierbas frescas o especias.