

PASTA CON SALMÓN



| Fácil



| 40 min.



| 2 raciones



| 2,7 €/ración

INGREDIENTES

- 140 g pasta integral
- 1 vaso leche evaporada
- 50 g queso rallado
- 1 rodaja de salmón
- 1 cebolla pequeña
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Nuez moscada
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



LACTEOS



PESCADO




CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante.
2. Cocinar el salmón a la plancha. Reservar.
3. Calentar en una sartén el aceite y añadir la cebolla picada muy pequeña, cuando la cebolla esté casi transparente, bajar el fuego y añadir la leche evaporada y el queso. Remover.
4. Añadir la nuez moscada y la pimienta. Dejar reducir un poco.
5. Añadir el salmón desmigado. Mezclar con el fuego apagado.
6. Refrescar y escurrir la pasta.
7. Echar la pasta a la sartén con todos los ingredientes.
8. Mezclar y dejar unos minutos para que adquiera todo el sabor. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 797 Kcal	hidratos de carbono 72,3 g	azúcares 24,5 g	Grasas 31,5 g	grasas saturadas 13,8 g	Proteínas 53,6 g	Fibra 4,7 g	Sal 1,1 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- El queso rallado puede ser cualquier trozo de queso duro que tengas en la nevera.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Los alimentos integrales tienen mayor cantidad de fibra y nutrientes que los refinados. Elige pasta, pan o arroz integral para tus recetas.
- El salmón y otros pescados grandes suelen ser más económicos si compras la pieza entera o media. Aprovecha la oferta y congela lo que no vayas a consumir.