

# 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	<b>energía</b> 797 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 72,3 g	<b>azúcares</b> 24,5 g	<b>Grasas</b> 31,5 g	<b>grasas saturadas</b> 13,8 g	<b>Proteínas</b> 53,6 g	<b>Fibra</b> 4,7 g	<b>Sal</b> 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.