

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

# Espaguetis integrales con salsa de calabaza

1 ración

## Ingredientes

Espaguetis integrales

Pipas de calabaza

Queso fresco (opcional)

SALSA

Calabaza asada previamente

Leche o bebida vegetal

## Elaboración

SALSA

1. Machacar bien la calabaza, previamente asada
2. Añadir la calabaza a una sartén con un pelín de leche o bebida vegetal y remover

MONTAJE

3. Cuando los espaguetis estén cocidos, verterlos en la sartén para que impregnen mejor el sabor
4. Añadir toppings y disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion