Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Gnocchis de calabaza

2 raciones 497 kcal

Ingredientes

GNOCCHI

- Calabaza asada
- Harina integral (en mi caso de espelta)
- **1** huevo

SALSA

- Cebolla
- Tomates desecados
- Albahaca
- AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**80 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

GNOCCHI

1. Amasar todo y dar forma de cilindro e ir cortando los gnocchis.
2. Finalmente, hervirlos en agua durante 2-3 minutos (hasta que floten).

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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