Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espaguetis integrales con salsa de aguacate

1 ración 643 kcal

Ingredientes

- Espaguetis integrales
- 1 aguacate maduro
- Un chorrito de nata para cocinar
- Parmesano rallado
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	20 g
Grasas	34 g
Hidratos	71 g
Fibra	18 g

Elaboración

1. Mezclar todo en la sartén
2. Añadir parmesano rallado y pimienta negra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología
cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion