Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Espaguetis integrales con salsa de calabaza

1 ración

Ingredientes

- Espaguetis integrales
- Calabaza
- Un poquito de leche o bebida vegetal
- Taquitos de tofu
- Parmesano rallado
- Especias al gusto

Elaboración

1. Hervir la calabaza o cocinarla al microondas
2. Machacar o triturar la calabaza con un poquito de leche o bebida vegetal

Hecho con CookNest



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