Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Espaguetis integrales con caldo de puchero y calabacín

1 ración · 415 kcal

Ingredientes

- Espaguetis integrales
- Trocitos de calabacín
- Caldo de puchero
- **1** huevo

POR RACIÓN

Proteínas	23 g
Grasas	9,2 g
Hidratos	61 g
Fibra	8,2 g

Elaboración

1. Hervir los espaguetis integrales con el caldo de puchero
2. Añadir trocitos de calabacín
3. Al final, añadir un huevo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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