Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta integral con salsa de pera, gorgonzola y nueces

2 raciones

Ingredientes

- Pasta integral
- Nata vegetal
- Cebolla
- Pera
- Nueces
- Gorgonzola
- Edamame

Elaboración

1. Hervir pasta integral en una olla
2. Por otra parte, picar la cebolla (yo he utilizado 2 pequeñas moradas) y 1-2 peras de agua
3. Una vez estén los taquitos de la cebolla y la pera pochados, añadir crema de soja y dejarla unos 5 minutos a fuego bajito
4. Añadir queso gorgonzola, unos 40gr. Y pimienta blanca, nuez moscada y un poquitito de sal (todo esto al gusto). Remover todo bien
5. Cuando haya espesado, coger un puñadito de nueces picadas y edamames tostados
6. Emplatar y ya tenéis listo semejante manjar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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