Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Pasta al huevo con salmón y brócoli

1 ración · 671 kcal

Ingredientes

- **1/2** Brócoli
- Tomates cherry
- **2** nidos de pasta al huevo
- Lomo de salmón
- Yogur de coco
- Salsa de soja
- Limón
- Especias: jengibre, curry, cúrcuma y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**43 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**74 g**
Fibra	**8 g**

Elaboración

1. Por un lado, hervir la pasta y por otro lado, dorar el salmón.
2. Trocear y saltear el brócoli y los cherry. Agregar un chorro de salsa de soja y jugo de limón y dejar que termine de cocinarse junto a la verdurita.
3. Agregar 150g yogur de coco y especias al gusto y remover.
4. Impregnar la pasta junto a la salsa y emplatar.

RECOMENDACIONES

Añade verdura a la pasta al huevo: le dará mucho más sabor y la convertirá en una opción saludable. Añade también proteína para obtener un plato completo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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