Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Pasta sin gluten con calabacín y ternera

1 ración · 649 kcal

Ingredientes

- Pasta sin gluten
- Caldo miso
- Calabacín
- Carne picada 100% de ternera
- Especias al gusto
- Nueces

POR RACIÓN

Proteínas	31 g
Grasas	27 g
Hidratos	72 g
Fibra	5,2 g

Elaboración

1. Hervir la pasta sin gluten con caldo miso
2. Saltear el calabacín con la carne picada de ternera y caldo miso
3. Sazonar con especias al gusto y añadir nueces

RECOMENDACIONES

Lo importante son las proporciones: mucha más mezcla que pasta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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