Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Pasta con espárragos y queso cottage

15min · 2 raciones · 492 kcal

Ingredientes

- Pasta
- Un tarro de espárragos blancos
- Tarrina de queso cottage
- Medio zumo de limón
- 1-2 dientes de ajo
- 20-30g de parmesano
- Sal al gusto
- Gambitas
- Corteza de limón
- Cilantro picadito

POR RACIÓN

Proteínas	35 g
Grasas	9,6 g
Hidratos	65 g
Fibra	4,3 g

Elaboración

1. Picar un ajo y saltearlo en una sartén junto a las gambitas
2. Preparar la salsa con los espárragos y su caldito
3. Añadir el queso cottage, ponerlo en un vaso batidor y triturar todo
4. Pasar la salsa a la sartén donde se vaya a cocinar, añadiendo el zumo de limón y el queso parmesano, y remover
5. Añadir las gambitas que se tenían apartadas y la pasta cocida, y mezclar todos los ingredientes
6. Emplatar
7. Para terminar, rallar un poco de corteza de limón y añadir cilantro picadito

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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