Gotxei



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta de edamame con cherrys, feta y heura al curry

1 ración · 945 kcal

Ingredientes

- La pasta que queráis, en este caso 100g de espaguetis de edamame
- **1** bandeja de Heura
- Cherrys al gusto
- **1/2** taco de queso feta
- AOVE
- Especias: curry, comino y cúrcuma

POR RACIÓN

Proteínas	**87 g**
Grasas	**49 g**
Hidratos	**42 g**
Fibra	**30 g**

Elaboración

1. Cocer la pasta el tiempo indicado y cocinar la heura a la plancha
2. Cuando estén ambos, escurrir bien la pasta, lavar para cortar la cocción y montar en el plato primero la pasta y sobre ella la heura, y reservar
3. Añadir los cherrys en una sartén con AOVE a fuego medio hasta que se abran e incorporar el queso feta
4. Remover bien para que el queso se vaya deshaciendo y, cuando coja consistencia espesita y esté bien mezclado con el jugo de los tomates, ponerlo todo en el plato bien caliente sobre la heura
5. Remover bien todo y disfrutar

RECOMENDACIONES

Espaguetis de edamame bajos en calorías e hidratos, altos en fibra y proteína. Saben a soja, sacian bastante y quedan bien después de cocerse, no se rompen.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei