Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pasta con salsa feta

45min · 5 raciones · 602 kcal

Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- Queso feta
- 4 tomates pequeños o unos cuantos cherrys
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Tu pasta favorita
- Toppings al gusto: yo he añadido un poco de queso feta, albahaca fresca, aceite y pollo

POR RACIÓN

Proteínas	23 g
Grasas	26 g
Hidratos	70 g
Fibra	5,3 g

Elaboración

1. Corta por la mitad 1 pimiento rojo, 1 calabacín pelado y 1 cebolla y échalo en una bandeja de cristal para horno.
2. Añade 4 tomates cortados en 4 trozos y queso feta al gusto.
3. Salpimienta al gusto y echa un buen chorreón de aceite de oliva.
4. Hazlo en el horno a 180 grados durante 40/50 minutos.
5. Cuece mientras la pasta que más te guste.
6. Tritura las verduras y el queso y añádeselo a tu pasta.
7. Añade tus toppings favoritos y disfrútala.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition