Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pasta con salsa de ricota y calabacín

2 raciones · 646 kcal

Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 250g de tagliatelle
- 2 cucharadas de ricota
- Pollo al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	42 g
Grasas	7 g
Hidratos	102 g
Fibra	6,1 g

Elaboración

1. Hacer a la plancha un calabacín y una cebolla
2. Mientras, cocer los tagliatelle
3. Añadir agua de cocción a la verdura para que se haga con poco aceite
4. Preparar la salsa triturando la verdura con dos cucharadas de ricota y agua de cocción
5. Hacer el pollo a la plancha y añadir la salsa
6. Incorporar la pasta y cocinar hasta que se reduzca la salsa

Hecho con CookNest

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