Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Pasta al horno con queso feta y verduras

2 raciones · 918 kcal

Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla
- 1 tomate
- Cherrys (1 bandeja)
- 1 bloque de queso feta
- Pasta
- Ajo en polvo
- Orégano
- Aceite
- Albahaca
- Queso rallado
- Jamón

POR RACIÓN

Proteínas	42 g
Grasas	49 g
Hidratos	80 g
Fibra	8,1 g

Elaboración

1. Meter todas las verduras en una Airfryer u horno
2. Colocar un bloque de queso feta en el medio y sazonar con ajo en polvo, orégano y un chorreón de aceite
3. Poner también los cherrys aparte
4. Llevar unos 20 minutos a 180 grados
5. Reservar los cherrys y añadir un poco de agua para triturarlo todo
6. Cocer la pasta aparte o usar pasta fresca, echarla aquí mismo con un poco de agua hasta que cubra
7. Volver a llevar al horno otros 15 o 20 minutos a 180 grados
8. Mientras, hacer el jamón crujiente en el microondas, colocándolo con papel de cocina
9. Cuando la pasta esté lista, añadir albahaca
10. Emplatar y añadir como topping queso rallado y el jamón crujiente

Hecho con CookNest

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