Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pasta con pesto de espinacas y tofu

4 raciones · 651 kcal

Ingredientes

- Pasta larga
- **1** bloque de tofu firme
- Espinacas frescas
- Piñones
- Parmesano rallado
- **1 diente** de ajo
- Ralladura de limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**31 g**
Hidratos	**67 g**
Fibra	**4,8 g**

Elaboración

1. Cocer la pasta en agua con sal.
2. Triturar el tofu, las espinacas, los piñones, el parmesano, la ralladura de limón, el ajo, el aceite, la sal y la pimienta hasta que quede una salsa cremosa.
3. Añadir un poco de agua de cocción si queda demasiado espeso.
4. Mezclar la pasta con la salsa y servir.

RECOMENDACIONES

El tofu aporta proteína y grasa vegetal, mientras que las espinacas suman fibra, vitaminas y minerales.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Maria

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve