Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Marry Me Pasta

4 raciones 504 kcal

Ingredientes

- **2** cebollas
- **6 dientes** de ajo
- **10** tomates secos
- **1 cda** concentrado de tomate
- **1 cdta** orégano
- **1 cdta** pimentón dulce
- Sal y pimienta
- **200 ml** nata de avena
- **200 ml** caldo de verduras
- Parmesano rallado
- **300g** pasta
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**75 g**
Fibra	**6,2 g**

Elaboración

1. Picar la cebolla y los dientes de ajo, salpimentar y sofreír con aceite de oliva en una sartén
2. Añadir los tomates secos picados, el concentrado de tomate y las especias, y cocinar unos minutos
3. Añadir la nata de avena y el caldo de verduras, y cocinar unos minutos más
4. Agregar el parmesano rallado y mezclar bien
5. Juntar con la pasta al dente, remover para que se integre bien y mantecar con un poco de agua de cocción

Hecho con CookNest

