Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Mac and cheese de legumbres

2 raciones 526 kcal

Ingredientes

- Macarrones de legumbre (lentejas, garbanzos y guisantes)
- Mozzarella
- Leche entera
- **1 cucharadita** de harina
- Agua fría
- Pimienta
- Ajo en polvo
- Sal
- Queso extra para cubrir

POR RACIÓN

Proteínas	**36 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**50 g**
Fibra	**9,5 g**

Elaboración

1. Cocer los macarrones 4 minutos, al dente
2. Preparar la salsa con mucha mozzarella y leche entera a fuego lento, moviendo muy bien
3. Añadir pimienta, ajo en polvo y sal
4. Para espesar, añadir una cucharadita de harina con agua fría
5. Mezclar la salsa con los macarrones
6. Cubrir con más queso y gratinar al horno hasta que burbujee

RECOMENDACIONES

Son diferentes a los mac and cheese tradicionales, pero están muy buenos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga