Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Carbonara fit

1 ración · 528 kcal

Ingredientes

- Cebolla
- Taquitos de pavo
- Pasta integral o de legumbres
- Leche
- Queso mozzarella
- **1** yema de huevo

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**61 g**
Fibra	**8,1 g**

Elaboración

1. Pocha la cebolla en daditos
2. Saltea los taquitos de pavo
3. Cuece la pasta
4. Agrega leche con queso hasta que la textura quede perfecta
5. Cuando espese, añade 1 yema de huevo
6. Escurre la pasta y mézclala con la salsa
7. Remueve

RECOMENDACIONES

Aunque estés a dieta, no elimines los hidratos: son tu principal fuente de energía

Hecho con CookNest