

## Pasta con salsa de puerros y jamón

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



### INGREDIENTES (4 personas)

- 250g de macarrones
- 150g de jamón curado a dados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400g de puerro (4 puerros)
- 200g de queso rallado
- 500ml de agua

 **AÑADIR INGREDIENTES**



### Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, pimienta.

### Información nutricional por ración

Energía	584,1 Kcal
Hidratos de Carbono	56,9 g
de los cuales azúcares	5,55 g
Proteínas	35,6 g
Grasas	23,7 g
de las cuales saturadas	10,4 g
de las cuales monoinsaturadas	9,6 g
de las cuales poliinsaturadas	1,9 g
Fibra dietética	6,5 g



### Elaboración

- Hervir los macarrones el tiempo indicado en el envase, colar y reservar.
- Limpiar y cortar los puerros.
- En una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva, sofreír el puerro cortado.
- Añadir medio litro de agua y hervir unos 10 minutos a fuego suave. Añadir después el queso rallado y cocinar medio minuto más. A continuación retirar del fuego y triturar.
- En una sartén, saltear el jamón hasta que quede un poco tostado. Añadir después la salsa triturada.
- Introducir los macarrones hervidos en la salsa y cocinar todo a fuego suave unos 3 minutos.
- Acabar el plato con un poco de pimienta molida.

### Características nutricionales:

El ingrediente estrella de este plato es el puerro, hortaliza de sabor dulce, muy rica en fibra y minerales con efecto diurético. Es un alimento que en muchos platos sustituye la cebolla y, además, es más bajo en azúcares. Además, el puerro contiene el doble de fibra que la cebolla, cosa que nos va muy bien para la salud intestinal.

### Nuestro consejo:

Una alternativa a las salsas son los purés o cremas de verduras sin grasa o únicamente con aceite de oliva. De este modo conseguimos una textura similar, pero sin excedernos de calorías. Este plato se podría acompañar, por ejemplo, de una ensalada con escalivada.