



Pasta carbonara

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 300g de cebolla (2 cebollas)
- 280g de tallarines
- 40g de parmesano rallado
- pimienta negra molida
- 150g de bacon a dados
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite de oliva



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.

Información nutricional per ración

Energía	580 Kcal
Hidratos de Carbono	55,1 g
de los cuales azúcares	7,3 g
Proteínas	28,1 g
Grasas	27,4 g
de las cuales saturadas	7,6 g
de las cuales monoinsaturadas	13,9 g
de las cuales poliinsaturadas	3,3 g
Fibra dietética	4,8 g



Elaboración

- Pelar y picar la cebolla bien fina. Cocinarla al microondas 5 minutos, a potencia máxima, en un recipiente tapada.
- Dorar el bacon en una sartén sin aceite. Una vez esté ligeramente tostado, juntar la cebolla precocinada. Añadir cuatro cucharadas de aceite de oliva y sofreír todo junto.
- Poner una cazuela con agua a hervir. Una vez arranque el hervor, tirar sal y cocer los tallarines 6 minutos removiendo de vez en cuando para que no se peguen.
- Colar la pasta guardando, aproximadamente, un cucharón del agua de cocción.
- Tirar la pasta a la sartén con el sofrito. Dar un par de vueltas todo junto y apagar el fuego.
- Añadir un huevo por persona en crudo y mezclar rápidamente para que impregne toda la pasta. Añadir después el queso rallado y pimienta negra al gusto. Rectificar de líquido con el agua de cocción de la pasta si se desea una salsa más líquida.

Características nutricionales:

Plato bastante calórico para consumir ocasionalmente por su alto contenido en grasas saturadas y poca fibra. Por ello, se recomienda acompañarlo de una ensalada verde.

Nuestro consejo:

Existen diferentes variantes de carbonara, muy a menudo cocinadas con nata. El resultado debe ser una salsa cremosa sin que coagule el huevo.

