

Pasta amb salsa de porros i pernil

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 250g de macarrons
- 400g de porro (4 porros)
- 150g de pernil curat a daus
- 200g de formatge ratllat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 500ml d'aigua



Has de tenir a casa:

Oli d'oliva, pebre.

Informació nutricional per ració

Energia	584,1 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	56,9 g 5,55 g
Proteïnes	35,6 g
Greixos dels quals saturats	23,7 g 10,4 g
dels quals monoinsaturats	9,6 g
dels quals poliinsaturats	1,9 g
Fibra dietètica	6,5 g



Elaboració

- Bullir els macarrons el temps indicat a l'envàs, colar i reservar.
- Netejar i tallar els porros.
- En una cassola amb dues cullerades d'oli d'oliva, sofregir el porro tallat.
- Afegir mig litre d'aigua i bullir uns 10 minuts a foc suau. Afegir després el formatge ratllat i cuinar mig minut més. A continuació treure del foc i triturar.
- En una paella, saltar el pernil fins que quedi una mica torrat. Afegir després la salsa triturada.
- Introdur els macarrons bullits a la salsa i cuinar tot junt a foc suau uns 3 minuts.
- Acabar el plat amb una mica de pebre mòlt.

Característiques nutricionals:

L'ingredient estrella d'aquesta plat és el porro, hortalissa de sabor dolç, molt rica en fibra i minerals amb efecte diürètic. És un aliment que en molts plats substitueix la ceba i, a més, és més baix en sucres. A part, el porro conté el doble de fibra que la ceba, cosa que ens va molt bé per a la salut intestinal.

El nostre consell:

Una alternativa a les salses són els purés o cremes de verdures sense greix o únicament amb oli d'oliva. D'aquesta manera aconseguim una textura similar, però sense excedir-nos de calories. Aquest plat es podria acompanyar, per exemple, d'una amanida amb escalivada.

