



Pasta con espinacas y queso azul



↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**

INGREDIENTES (4 personas)

- 280g de macarrones vegetales
- 100g de pasas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 800g de espinacas congeladas
- 100g de queso azul
- 100ml de brandy (½ vaso)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, brandy y sal.

Información nutricional per ración

Energía	479 Kcal
Hidratos de Carbono	67,1 g
de los cuales azúcares	19,1 g
Proteínas	15,3 g
Grasas	14,7 g
de las cuales saturadas	11,1 g
de las cuales monoinsaturadas	10,3 g
de las cuales poliinsaturadas	3,4 g
Fibra dietética	10,4 g



Elaboración

? Cocer los macarrones 9 minutos en agua hirviendo con una pizca de sal. Colar y reservar añadiendo un poco de aceite para que no se enganchen.

? Aparte, en una cazuela, poner las pasas con el brandy y calentar a fuego medio para que se evapore el alcohol.

? Cuando las pasas estén secas, añadir las espinacas congeladas. Saltear unos 5 minutos hasta que se descongelen, añadir dos cucharadas de aceite de oliva y dorar ligeramente.

? A continuación, añadir la pasta cocida y el queso desmigado. Remover para que se mezclen bien los sabores y servir caliente.

Características nutricionales:

Esta receta tiene un aporte elevado de hidratos de carbono, proteína vegetal, fibra y es una considerable fuente de minerales como potasio, calcio o magnesio.

Nuestro consejo:

Es un plato que se puede considerar como plato único. De postre, se completaría con una fruta de temporada.

