



“Cappelletti” de pernil

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de cappelletti de pernil
- 100g de nous
- 10g de farina (1 cullerada)
- 4 cullerades de formatge d'untar
- 1/2 ceba
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 200ml de llet (1 got)



Has de tenir a casa :

farina, oli d'oliva i sal.

Informació nutricional per ració

Energia	747,3 Kcal
Hidrats de Carboni	93,1 g
dels quals sucres	7,3 g
Proteïnes	24,3 g
Greixos	30,8 g
dels quals saturats	4,7 g
dels quals monoinsaturats	10,9 g
dels quals poliinsaturats	13 g
Fibra dietètica	8,2 g



Elaboració

- Pelar i picar la ceba.
- En una cassola o en una paella gran, daurar la ceba amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- A continuació, barrejar una cullerada de farina en l'oli i afegir un got de llet. Remenar bé per a dissoldre la farina i cuinar a foc mig.
- Mentrestant, preparar una cassola amb aigua bullint per a coure els “cappelletti”. Bullir-los 3 minuts i escórrer.
- Un cop la salsa hagi espessit, afegir les nous i quatre cullerades de formatge d'untar. Remenar bé i afegir els “cappelletti”.
- Si es desitja una salsa més líquida, abocar mig got d'aigua i dissoldre'l a la salsa.

Característiques nutricionals:

Plat molt ric en hidrats de carboni, ideal per dies on s'hagi de gastar molta energia. La pasta és rica en potassi, magnesi i vitamina B9 juntament amb les nous.

El nostre consell:

Les salses a base de làctics no han de ser necessàriament molt pesades. Podem fer servir productes descremats o light.

