

# PASTA CON CAMARONES Y CHAMPIÑONES.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 7. #36. Pág. 10.

## Ingredientes:

6 tazas de champiñones rebanados  
1 cucharadita de aceite de aceite de oliva  
120 gramos de espinacas picadas  
2 cebollitas verdes rebanadas delgadas  
1 diente de ajo triturado  
½ taza de vino blanco  
½ taza de leche evaporada descremada (light)  
450 gramos de camarones cocidos  
6 tazas de pasta cocida (aproximadamente 3 tazas de pasta cruda)  
2 cucharadas de queso parmesano rallado

## Preparación:

En un sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Saltea los champiñones rebanados hasta que estén suaves. Añade las espinacas, cebolla y ajo y cocina por cinco a siete minutos. Reduce el fuego. Licua la leche evaporada con el vino y añade la mezcla al sartén y calienta pero ten cuidado que no hierva, revuelve ocasionalmente. Justo antes de retirar del fuego añade los camarones. Coloca la pasta en un refractario, cubre con la salsa y camarones y espolvorea con queso parmesano.

Rinde: 4 porciones.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

<b>Calorías</b>	<b>376</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>4g (10% de las calorías)</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>1g</b>
<b>Colesterol</b>	<b>117mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>188mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>48g (55% de las calorías)</b>
<b>Proteína</b>	<b>33g (35% de las calorías)</b>
<b>Fibra</b>	<b>3g</b>

technologies®