

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.

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

technologies®