

PASTA SECA CON ESPINACAS

INGREDIENTES

6 PORCIONES

400g de pasta larga o espagueti

2 cucharadas de aceite

4 tazas de hojas de espinaca

1 taza de crema ácida

¼ taza de leche

1 taza de queso oaxaca o manchego rallado

Preparación

1. Cuece la pasta en suficiente agua hirviendo con sal hasta que quede al dente, es decir que esté cocida, pero todavía se sienta firme al morderla. Normalmente el tiempo de cocción viene señalado en el empaque.
2. Enjuágala para que se enfríe, mézclala con el aceite para que no se pegue, vacíala en un refractario.
3. Cuece las espinacas al vapor o en agua hirviendo, agrega la crema y la leche, posteriormente licua y sazona con sal. Pon la pasta en un refractario. Báñala con la salsa y mézclala. Ponle encima el queso.

Otras opciones

Para incrementar el contenido de minerales, puedes agregar un poco de champiñones salteados, combinan muy bien con las espinacas.



ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- FALTA O PÉRDIDA DE APETITO

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	391.8
Proteínas (g)	13.3
Grasas o lípidos (g)	14.0
Carbohidratos (g)	52.7
Fibra (g)	2.2
Colesterol (mg)	31.4

Comentario nutricional:

Puedes hornear a 200°C para gratinar el queso.