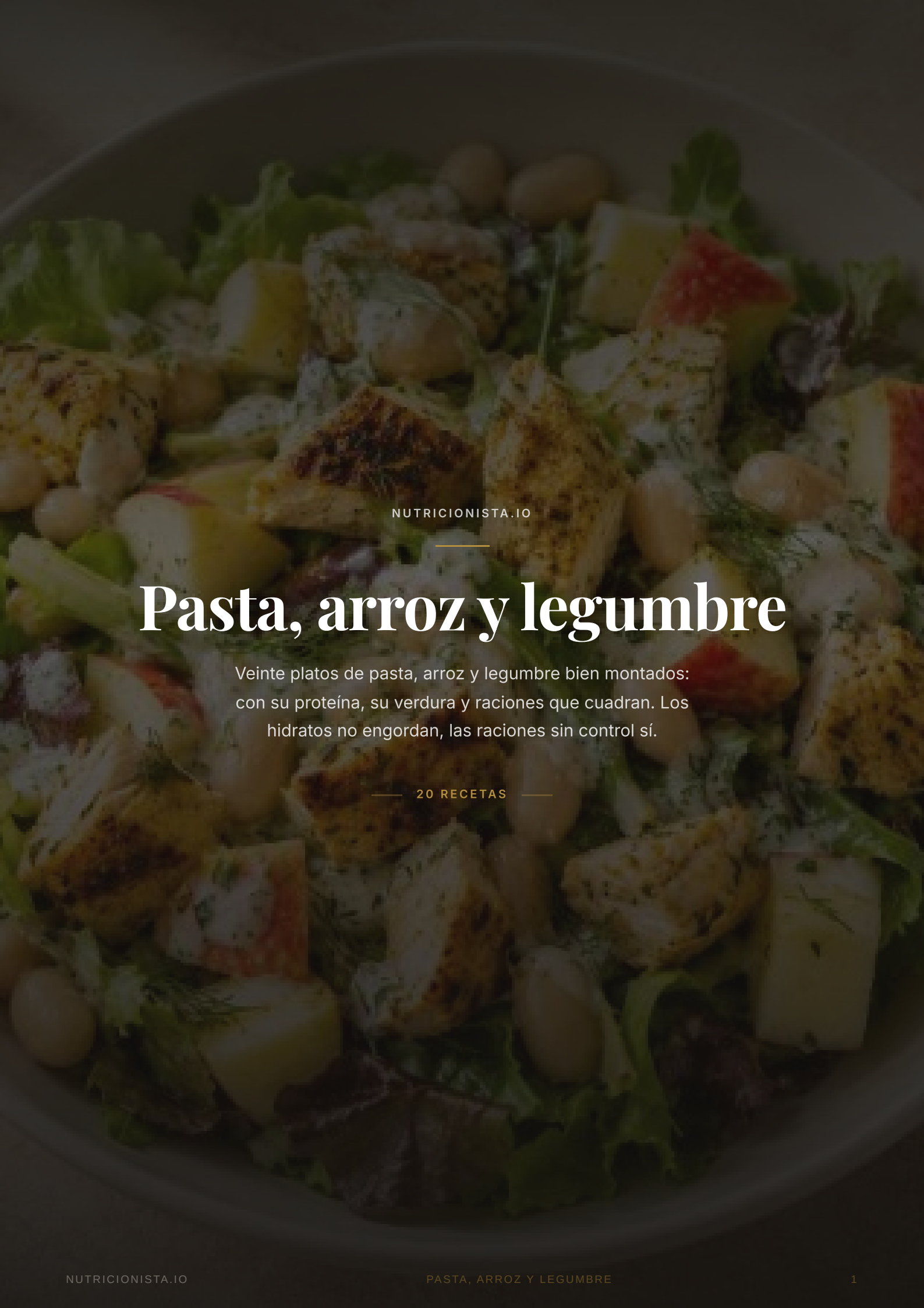


A close-up photograph of a bowl filled with a fresh salad. The salad includes green leafy vegetables, white chickpeas, crumbled feta cheese, and pieces of red and yellow bell peppers. The entire image is overlaid with a dark, semi-transparent filter to make the white text stand out.

NUTRICIONISTA.IO

Pasta, arroz y legumbre

Veinte platos de pasta, arroz y legumbre bien montados: con su proteína, su verdura y raciones que cuadran. Los hidratos no engordan, las raciones sin control sí.

— 20 RECETAS —

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 585 kcal y 42 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Cocina de más y guarda raciones: la pasta y el arroz enfriados generan almidón resistente, que sienta mejor. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01	Ensalada de pollo al curry con alubias, manzana y yogur	660 kcal
----	---	----------

02	Pasta gratinada con pollo y champiñones	598 kcal
----	---	----------

03	Ensalada de pasta con piña y atún	642 kcal
----	-----------------------------------	----------

04	Espaguetis con cherrys, pollo y parmesano	590 kcal
----	---	----------

05	Ensalada fresca de pasta con pavo	514 kcal
----	-----------------------------------	----------

06	Dorada con pasta y verduras	582 kcal
----	-----------------------------	----------

07	Ensalada de pasta y pollo con salsa de yogur	650 kcal
----	--	----------

08	Arroz salteado con pollo y calabacín	487 kcal
----	--------------------------------------	----------

09	Pasta con ternera, espinacas y champiñones	746 kcal
----	--	----------

10	Arroz con pollo y verduras con sabor oriental	477 kcal
----	---	----------

11	Lubina con arroz al curry y verduras	658 kcal
----	--------------------------------------	----------

12	Arroz con pollo y brócoli	502 kcal
----	---------------------------	----------

13	Ensalada de pasta con atún	521 kcal
----	----------------------------	----------

14	Aguacates rellenos de quinoa y atún	636 kcal
----	-------------------------------------	----------

15	Ensalada fresca de garbanzos	410 kcal
----	------------------------------	----------

16	Bowl de arroz con gambas y ensalada de aguacate	437 kcal
----	---	----------

17	Bowl de garbanzos y quinoa	469 kcal
----	----------------------------	----------

18	Arroz con ternera y pimientos	698 kcal
----	-------------------------------	----------

19	Pasta con jamón y queso	735 kcal
----	-------------------------	----------

20	Macarrones con salmón y verduras	680 kcal
----	----------------------------------	----------

Ensalada de pollo al curry con alubias, manzana y yogur



CALORÍAS	660 kcal
PROTEÍNA	67 g
HIDRATOS	50 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

150 g de pechuga de pollo, 150 g de alubias rojas cocidas, ¼ manzana, ½ limón, lechuga, 50 g de yogur griego ligero, ajo en polvo, sal, curry, comino en polvo, pimienta negra y 1 cda de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Corta la pechuga de pollo en tiras medianas y colócala en un recipiente hondo. Agrega el curry, el comino en polvo, el ajo en polvo, una cucharadita de aceite de oliva, pimienta y sal al gusto.
- 02 Cubre el recipiente con film transparente y deja reposar el pollo en la nevera unos 10 minutos.
- 03 Mientras tanto, prepara las verduras.
- 04 Corta la lechuga en tiras largas y lávalas bien con agua. Colócalas en un bowl grande una vez secas.
- 05 Lava la manzana y córtala en cuadritos. Si deseas, añade unas gotas de limón para evitar que se oxide. También lava las alubias y agrégalas al bowl de ensalada.
- 06 Prepara el aliño de yogur. Mezcla el yogur griego ligero, el ajo en polvo, el jugo de medio limón y una pizca de sal.
- 07 Retira el pollo marinado de la nevera y cocínalo en una sartén con una cucharadita de aceite caliente. Cuando el pollo esté cocido, agrégalo al bowl con las verduras.
- 08 Vierte el aliño de yogur sobre la ensalada y mezcla bien. ¡Listo para disfrutar!

Pasta gratinada con pollo y champiñones



CALORÍAS	598 kcal
PROTEÍNA	59 g
HIDRATOS	52 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

70 g de pasta en crudo, 150 g de pechuga de pollo, 125 g de champiñones, ¼ de cebolla, 1 cda de aceite de oliva, 100 g de tomate frito, 30 g de queso mozzarella rallado, sal, pimienta negra y orégano.

PREPARACIÓN

- 01 Cuece la pasta en agua con sal según las indicaciones del paquete y escúrrela.
- 02 Saltea la cebolla y los champiñones con el aceite; añade la pechuga de pollo en trozos y cocina hasta que se dore.
- 03 Incorpora el tomate frito, salpimenta y mezcla con la pasta.
- 04 Pasa todo a una fuente, cubre con la mozzarella rallada y el orégano y gratina en el horno hasta que el queso se dore.

Ensalada de pasta con piña y atún



CALORÍAS	642 kcal
PROTEÍNA	48 g
HIDRATOS	77 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

70 g de pasta (en crudo), ½ zanahoria, ¼ de cebolla morada, 1 lata de atún al natural, ½ lata de maíz (aprox. 70 g), 35 g de piña en su jugo, 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de vinagre de manzana y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta en abundante agua, siguiendo las indicaciones del paquete. Una vez lista, escúrrela y deja que se enfríe.
- 02 Mientras, pela y ralla la zanahoria, pica la cebolla morada, escurre el maíz y el atún de sus latas, y corta la piña en trozos pequeños.
- 03 En una ensaladera, coloca la pasta cocida y vierte todos los ingredientes que acabas de preparar. Utiliza dos cucharas para mezclar bien.
- 04 Aliña la ensalada con el aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.

Espaguetis con cherrys, pollo y parmesano



CALORÍAS	590 kcal
PROTEÍNA	45 g
HIDRATOS	53 g
GRASA	19 g

INGREDIENTES

70 g espagueti, 100 g de pechuga de pollo, 1 puñado de tomates cherry, ½ diente ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, 25 g de queso parmesano, 1 pizca sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina los espaguetis en agua hirviendo según el tiempo indicado en el paquete. Una vez listos, escúrrelos y resérvalos.
- 02 Corta el ajo en láminas y sofríelo en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- 03 Añade los tomates cherry cortados por la mitad a la sartén y cocínalos a fuego suave durante 5-6 minutos. Añádeles un poco de sal. Retíralos y colócalos en un recipiente, ya que los usarás más adelante.
- 04 En la misma sartén, añade un poco más de aceite de oliva. Cuando esté caliente, cocina la pechuga de pollo cortada en trozos no muy grandes. Añade un poco de sal y, cuando el pollo esté hecho, agrega los espaguetis y mezcla bien.
- 05 Sirve los espaguetis y coloca los tomates por encima.
- 06 Termina espolvoreando el queso parmesano por encima.

Ensalada fresca de pasta con pavo



CALORÍAS	514 kcal
PROTEÍNA	45 g
HIDRATOS	60 g
GRASA	10 g

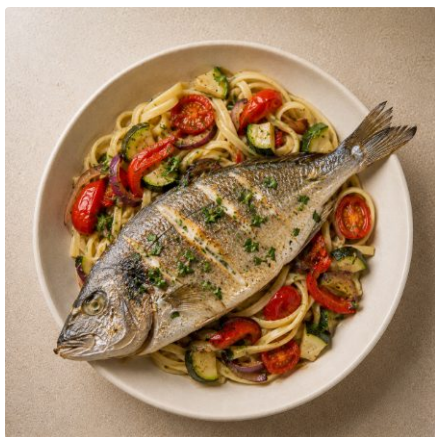
INGREDIENTES

70 g pasta, 150 g pechuga de pavo, ½ zanahoria rallada, 3 tomates cherry, ¼ lata pequeña de maíz (20–25 g escurrido), ½ puñado de aceitunas, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Hierve la pasta en abundante agua siguiendo el tiempo indicado en el paquete.
- 02 Cuando esté lista, escúrrela y déjala aparte para que se temple.
- 03 Corta la pechuga de pavo en cubitos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Cocina hasta que queden bien hechos y añade una pizca de sal.
- 04 Prepara las verduras: ralla la zanahoria y parte los tomates cherry por la mitad.
- 05 Escurre el maíz de la lata.
- 06 Monta el plato: mezcla la pasta ya cocida con el pavo, la zanahoria, los tomates, el maíz y las aceitunas. Dale un toque final con un poco de aceite y remueve bien.

Dorada con pasta y verduras



CALORÍAS	582 kcal
PROTEÍNA	45 g
HIDRATOS	63 g
GRASA	19 g

INGREDIENTES

150 g de dorada, 70 g de pasta, 100 g de brócoli, 100 g de champiñones, 1 diente de ajo, ½ pizca de sal, 1 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta según las instrucciones del paquete y escúrrela.
- 02 Cuece el brócoli en agua hirviendo durante 4 minutos, escúrrelo.
- 03 Corta los champiñones en láminas.
- 04 Calienta aceite en una sartén, agrega el ajo laminado y los champiñones. Sofríe a fuego medio durante 5-7 minutos. Añade el brócoli y saltea todo junto por unos minutos.
- 05 Cocina el filete de dorada a la plancha con un poco de aceite y sal.
- 06 Sirve la pasta con las verduras y acompáñala con el filete de pescado.

Ensalada de pasta y pollo con salsa de yogur



CALORÍAS	650 kcal
PROTEÍNA	44 g
HIDRATOS	55 g
GRASA	25 g

INGREDIENTES

70 g pasta, 100 g pechuga de pollo, 1 puñado de lechuga, ½ pizca sal, ½ pizca pimienta negra, 1 cucharadita mostaza, 25 g queso parmesano, 1 cucharada de yogur griego, ¼ limón, ¼ diente de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta en agua hirviendo siguiendo las indicaciones del paquete.
- 02 Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y condiméntala con ajo en polvo, sal y pimienta negra.
- 03 Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y, cuando esté caliente, cocina los trozos de pollo.
- 04 Lava y corta la lechuga en trozos pequeños.
- 05 En un bol, mezcla la pasta cocida con los trozos de lechuga, los trozos de pollo y el queso parmesano rallado o en lascas, según prefieras.
- 06 Vierte por encima de la ensalada la salsa de yogur preparada con el limón y mostaza.

Arroz salteado con pollo y calabacín



CALORÍAS	487 kcal
PROTEÍNA	44 g
HIDRATOS	32 g
GRASA	19 g

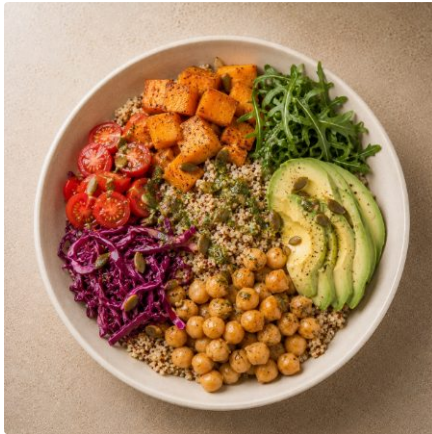
INGREDIENTES

1/2 unidad de pechuga de pollo, 1/2 diente de ajo, 125 g de calabacín, 1/4 unidad de cebolla, 1 taza de agua, 1/4 cucharadita de sal (aprox. 1.5 g), 1/2 taza de arroz, 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de salsa de soja.

PREPARACIÓN

- 01 Calienta una cucharada de aceite de oliva en una olla, agrega el ajo finamente picado y sofríe durante medio minuto. Cocina a fuego alto durante 7 minutos, luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante 8 minutos más.
- 02 Mientras tanto, pica la cebolla y corta el calabacín en trozos pequeños.
- 03 Coloca la pechuga de pollo sobre una tabla, córtala en trozos, sazónala con un poco de sal y cocina en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cocina los trozos de pollo a la plancha.
- 04 En la misma sartén, sin necesidad de limpiarla, saltea la cebolla. Cuando esté blanda, agrega el calabacín. Cocina unos minutos.
- 05 Pasados 5 minutos, añade a la sartén el pollo, el arroz y revuelve los ingredientes.
- 06 Finalmente, agrega la salsa de soja, mezcla bien y cocina un par de minutos más.

Pasta con ternera, espinacas y champiñones



CALORÍAS	746 kcal
PROTEÍNA	44 g
HIDRATOS	92 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

100 g pasta, 100 g tomate triturado, 1 cucharada, 1/2 aceite de oliva (15 g aprox.), verduras (al gusto), 1 filete de ternera (125 g aprox. crudo), 1/4 cucharadita sal y 1/4 cucharadita pimienta negra.

PREPARACIÓN

- 01 Prepara los ingredientes cortando la ternera en tiras finas y las verduras en trozos pequeños; las espinacas únicamente lávalas y escúrrelas.
- 02 Calienta una sartén amplia con el aceite de oliva y añade la cebolla y los pimientos. Cocina a fuego medio unos 4-5 minutos, hasta que empiecen a ablandarse. Incorpora los champiñones laminados y sigue sofriendo unos minutos más.
- 03 Sube ligeramente el fuego y agrega las tiras de ternera. Cocínalas durante 2-3 minutos, mezclándolas con las verduras.
- 04 Vierte el tomate triturado, añade la sal y la pimienta, reduce el fuego, tapa la sartén y deja que se cocine todo junto unos 15 minutos. Si ves que reduce demasiado, echa un chorrito de agua. Unos minutos antes de terminar la cocción, incorpora las espinacas para que se ablanden.
- 05 Mientras tanto, cuece la pasta en una olla con agua hirviendo y sal el tiempo indicado en su envase.
- 06 Escúrrela conservando firmeza.
- 07 Monta el plato colocando la pasta cocida en la base y sirviendo por encima la mezcla de carne y verduras.

Arroz con pollo y verduras con sabor oriental



CALORÍAS	477 kcal
PROTEÍNA	42 g
HIDRATOS	30 g
GRASA	20 g

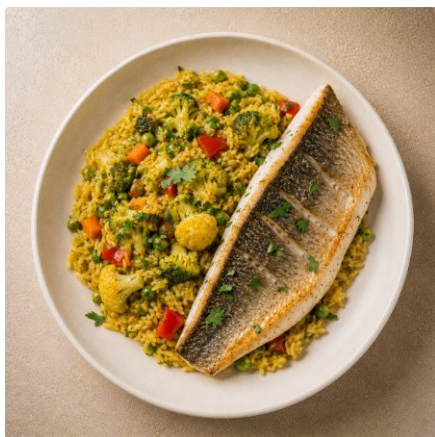
INGREDIENTES

70 g arroz, 1 cucharada de aceite de oliva, 120 g de pechuga de pollo, cebolla, 1 calabacín, 1 pizca de jengibre, 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharadita de curry, sal al gusto.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina el arroz con aceite, ajo, agua y una pizca de sal hasta que esté tierno. Si hace falta, añade un poco más de agua y deja reposar tapado.
- 02 Corta la cebolla, el pimiento y el calabacín en trozos pequeños y ralla el jengibre.
- 03 Sofríe las verduras y el jengibre en una sartén con un poco de aceite durante 8-10 minutos a fuego medio.
- 04 En otra sartén, saltea el pollo en tiras con un poco de curry y retíralo del fuego.
- 05 Añade el pollo a las verduras, incorpora la salsa de soja y cocina un minuto más.
- 06 Agrega el arroz, mezcla todo bien y saltea un minuto para integrar los sabores.

Lubina con arroz al curry y verduras



CALORÍAS	658 kcal
PROTEÍNA	42 g
HIDRATOS	80 g
GRASA	20 g

INGREDIENTES

70 g de arroz en crudo, 150 g de lubina, 60 g de garbanzos cocidos, brócoli, 5 mL de leche de coco, 1 cdta de aceite de oliva, curry, orégano y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Enciende el horno y precaliéntalo a 180 °C.
- 02 Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete o como sueles hacerlo habitualmente.
- 03 Lava el tomate y córtalo en rodajas. Colócalo en una bandeja de horno junto con los filetes de lubina y el brócoli. Añade un chorrito de aceite, sal y orégano. Hornea durante unos 20 minutos.
- 04 En una sartén, mezcla el arroz ya cocido con los garbanzos escurridos, el curry, la leche de coco y una pizca de sal. Cocina unos minutos para que todos los sabores se unan.
- 05 Sirve el arroz con garbanzos y curry acompañado de la lubina al horno y las verduras.

Arroz con pollo y brócoli



CALORÍAS	502 kcal
PROTEÍNA	41 g
HIDRATOS	40 g
GRASA	20 g

INGREDIENTES

150 g pechuga de pollo, 1 g ajo, 40 g cebolla, 240 ml agua, 100 g champiñón, 125 g brócoli, 90 g arroz, 15 g aceite de oliva, sal al gusto.

PREPARACIÓN

- 01 En una olla, añade una cucharada de aceite de oliva y un diente de ajo picado.
- 02 Cuando el aceite esté caliente, agrega el arroz y revuelve un par de minutos.
- 03 Añade una taza de agua caliente y una pizca de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y luego reduce el fuego. Cocina durante 8 minutos más. Si el arroz ha absorbido todo el agua y sigue duro, añade un poco más de agua y deja reposar.
- 04 Lava el brócoli y córtalo en ramitos. En una cazuela con agua y una pizca de sal, hierva el brócoli durante 5 minutos. Retíralo.
- 05 Corta en trozos la pechuga de pollo y sazona. Cocina el pollo en una sartén con 1 cucharadita de aceite.
- 06 En la misma sartén, saltea la cebolla picada. Cuando esté blanda, añade los champiñones cortados en láminas y un toque de sal.
- 07 Pasados 2-3 minutos, agrega el pollo a la sartén junto con el arroz y los ramitos de brócoli. Revuelve los ingredientes y saltéalos.

Ensalada de pasta con atún



CALORÍAS	521 kcal
PROTEÍNA	35 g
HIDRATOS	75 g
GRASA	9 g

INGREDIENTES

80 g de piña, 1 puñado de rúcula, 3 unidades de pepinillo, 20 g de queso cheddar, 4 unidades de tomate cherry, 1 lata pequeña de atún en conserva, 75 g de pasta.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta en una cacerola con suficiente agua hirviendo, siguiendo las indicaciones del paquete. Una vez cocida, escúrrela y déjala reposar hasta que se enfríe.
- 02 Mientras tanto, corta el queso en trozos pequeños, los pepinillos en rodajas, los tomates cherry por la mitad y la piña en trozos.
- 03 Coloca la pasta enfriada en un bol grande y añade todos los ingredientes previamente preparados.
- 04 Sirve la ensalada decorándola con varios puñados de rúcula por encima.

Aguacates rellenos de quinoa y atún



CALORÍAS	636 kcal
PROTEÍNA	33 g
HIDRATOS	60 g
GRASA	33 g

INGREDIENTES

1 tomate, 2 aguacates, 1 puñado de cilantro, 1/4 de cebolla, 1 lata de atún al natural, 1 cucharada de maíz, 1/2 taza de quinoa.

PREPARACIÓN

- 01 Abre el vasito de quinoa ya cocida y colócala en un bol grande, separando los granos con un tenedor si están muy compactos.
- 02 Lava el tomate y córtalo en cubos pequeños. Corta también la cebolla en trocitos muy finos. Abre los aguacates, retira el hueso y corta la pulpa en trozos pequeños.
- 03 Reserva las cáscaras para usarlas como base para servir.
- 04 Abre la lata de maíz, escurre el líquido y haz lo mismo con el atún.
- 05 Añade al bol la quinoa, el tomate, la cebolla, el aguacate, el maíz, el atún y el cilantro al gusto. Mezcla con cuidado para no romper demasiado el aguacate.
- 06 Rellena las cáscaras de aguacate con la mezcla y sirve.

Ensalada fresca de garbanzos



CALORÍAS	410 kcal
PROTEÍNA	28 g
HIDRATOS	27 g
GRASA	21 g

INGREDIENTES

100 g de garbanzo en conserva, 1 lata pequeña de atún al natural ½ aguacate, ¼ de cebolla, ¼ pimiento verde, ¼ de pimiento rojo, ¼ de limón, ½ pizca de perejil, ½ cucharada de aceite de oliva, ½ pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Pica finamente la cebolla y los pimientos.
- 02 Escurre los garbanzos cocidos de su bote.
- 03 Corta el aguacate en trozos.
- 04 Vierte todo lo anterior en un recipiente. Añade el atún escurrido de su lata y mezcla.
- 05 Al final, adereza con un poco de aceite, limón, sal y perejil picado. ¡Y listo para servir!

Bowl de arroz con gambas y ensalada de aguacate



CALORÍAS	437 kcal
PROTEÍNA	28 g
HIDRATOS	33 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

100 g gambas, 1/2 aguacate, 1/4 cebolla, 1/2 puñado de cilantro, 1/2 taza arroz integral, 3/4 cucharada aceite de oliva, una pizca de sal, una pizca de chile, 1/4 limón.

PREPARACIÓN

- 01 Pica finamente la cebolla y el cilantro. Corta el aguacate en trozos. Coloca estos ingredientes en un cuenco, agrega un poco de aceite, sal y el jugo de limón.
- 02 Mezcla bien y reserva.
- 03 Añade un poco de sal y chile a las gambas (si no te gusta el chile o no te sienta bien, puedes omitirlo).
- 04 En una sartén con unas gotas de aceite, saltea las gambas hasta que se doren.
- 05 Coloca el arroz integral ya cocido en un plato. Añade la ensalada de aguacate y las gambas salteadas por encima.

Bowl de garbanzos y quinoa



CALORÍAS	469 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	73 g
GRASA	11 g

INGREDIENTES

Lechuga al gusto, 50 g champiñón, ½ zanahoria, ¼ cebolla, tomates cherry, 1 diente de ajo, ½ bote pequeño de garbanzos cocidos (≈120 g escurridos), 60 g de quinoa cruda o 1 vasito de quinoa ya cocida, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Cuece la quinoa: Hierve agua con sal, añade la quinoa y cocina 15 minutos hasta que absorba el agua. Escúrrela y resérvala.
- 02 Prepara los vegetales: Pica el ajo, corta la zanahoria y la cebolla en tiras, y lava la lechuga, los champiñones y los tomates cherry. Escurre los garbanzos.
- 03 Saltea el ajo y los garbanzos: En una sartén, dora el ajo con aceite. Añade los garbanzos y saltéalos unos minutos. Ajusta sal y pimienta, y reservalos.
- 04 Monta la ensalada: Coloca la lechuga en un bol y agrega la zanahoria y cebolla.
- 05 Añade los toppings: Incorpora los champiñones y los tomates cherry.
- 06 Aliña y sirve: Añade aceite de oliva y sal, o usa tu aliño favorito.

Arroz con ternera y pimientos



CALORÍAS	698 kcal
PROTEÍNA	40 g
HIDRATOS	80 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

70 g de arroz, 120 g de filetes de ternera magra, ½ pimiento rojo, ½ pimiento verde, ½ cebolla, ½ diente de ajo, ½ cdta jengibre rallado, 1 cda aceite de oliva, 1 cda salsa de soja, 15 g de anacardos y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Calienta 1 cucharada de aceite en una olla, añade el ajo y sofríe hasta dorar.
- 02 Agrega el arroz, revuelve y añade 2 tazas de agua caliente y sal.
- 03 Cocina 7 minutos a fuego alto, luego baja el fuego y cocina 8 minutos más. Si queda agua, agrega un poco más y deja reposar.
- 04 Sofríe la cebolla y los pimientos en aceite de oliva durante 6-7 minutos.
- 05 Cocina los filetes de ternera a la plancha, córtalos en tiras y agrégales a las verduras con jengibre rallado y salsa de soja. Cocina 2 minutos.
- 06 Añade el arroz y los anacardos a la sartén. Revuelve bien y saltea 1 minuto más.

Pasta con jamón y queso



CALORÍAS	735 kcal
PROTEÍNA	40 g
HIDRATOS	80 g
GRASA	26 g

INGREDIENTES

50 gramos de jamón cocido, 30 gramos de queso mozzarella, 25 gramos de queso de untar, 1 cucharadita de aceite de oliva, 60 gramos de pasta, 20 g de harina, 200 ml de leche desnatada, 1/2 cucharadita de mostaza, 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 1.En una olla con agua caliente, cuece la pasta el tiempo que indica sus instrucciones.
- 02 2.En una sartén, vierte el aceite de oliva. Cuando se caliente, añade la harina y remueve sin parar. Vierte la mitad de la leche y el queso crema y sigue revolviendo la mezcla. Echa un poco de sal y pimienta a tu gusto.
- 03 3.Incorpora el jamón cocido y la mostaza y continúa removiendo durante un par de minutos hasta conseguir que la salsa espese.
- 04 4.Añade el queso mozzarella y deja cocinar varios minutos más hasta que se derrita. Añade el resto de la leche para dar cremosidad a la salsa y mantenlo un par de minutos al fuego.
- 05 5.Incorpora la pasta a la salsa que acabas de preparar y revuelve bien. ¡A comer!

Macarrones con salmón y verduras



CALORÍAS	680 kcal
PROTEÍNA	39 g
HIDRATOS	63 g
GRASA	32 g

INGREDIENTES

70 g de pasta integral, champiñones, espárragos verdes, cebolla, 120 g de salmón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina los macarrones en agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
- 02 Pica la cebolla en trozos pequeños y corta los champiñones y los espárragos. Lava bien los ingredientes.
- 03 Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y sofríe la cebolla y el ajo durante un par de minutos. Luego, añade los champiñones, los espárragos y la sal, y saltea las verduras durante unos 10 minutos.
- 04 Corta el salmón en trozos pequeños, sazónalo con un poco de sal y cocínalo en una sartén con las verduras.
- 05 Añade los macarrones cocidos a la sartén y mezcla todo bien. ¡Listo para servir!

NUTRICIONISTA.IO

Material de apoyo para pacientes. No sustituye a tu plan individualizado: si una receta no encaja con tus indicaciones, coméntalo en consulta.

app.nutricionista.io