



COMIDA: 315 KCAL
POR PORCIÓN

Pasta con guisantes

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 TAZA DE PASTA PLUMA
- 40GR. DE CHÍCHARO
- 5 PZAS. DE ACEITUNA NEGRA
- ¼ TAZA DE CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- SAL AL GUSTO
- PEREJIL AL GUSTO
- ¼ TAZA DE PURÉ TOMATE ENLATADO
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE OLIVA
- PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

1. HERVIR LA PASTA CON LA CEBOLLA, AJO Y SAL.
2. 4 MINUTOS ANTES DE SACAR LA PASTA AGREGAR LOS CHÍCHAROS.
3. PREPARAR LA SALSA CON EL PURÉ DE TOMATE Y ACEITE DE OLIVA Y LA PIMIENTA
4. MEZCLAR LA PASTA CON LA SALSA DE TOMATE.
5. AGREGAR EL PEREJIL PICADO Y LAS ACEITUNAS.
6. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 TAZAS DE PASTA PLUMA
- 160GR. DE CHÍCHARO
- 20 PZAS. ACEITUNA NEGRA
- 1 TAZA CEBOLLA
- 2 DIENTE AJO
- SAL AL GUSTO
- PEREJIL AL GUSTO
- 1 TAZA DE PURÉ TOMATE ENLATADO
- 4 CUCHARADITA DE ACEITE OLIVA
- PIMIENTA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE S/P: 2 PORCIONES
- VERDURAS: 2.5 PORCIONES
- CEREAL: 2 PORCIONES