

# ESPAGUETI CON ALMEJAS Y CAMARONES

**Platillo Sabio**  
PROFECO

Cuaresma  
2021

(6 PORCIONES)  
COSTO  
POR PORCIÓN  
**\$ 25.00**  
PESOS

LA  
**TRANSFORMACIÓN**  
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

APORTE  
NUTRIMENTAL  
POR RACIÓN

Kilocalorías 566  
Proteínas 22 g  
Grasas 23 g  
Colesterol 39 mg  
Fibra dietética 3 g

## INGREDIENTES (6 porciones)

- Espagueti (400 g)
- Almejas enlatadas (150 g)
- Camarón pacotilla (100 g)
- Tomate rojo picado (800 g)
- Chícharos precocidos (250 g)
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 6 cucharadas de queso parmesano
- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite
- aceite de oliva (100 ml)
- 6 dientes de ajo picados
- Vino blanco (100 ml)
- 1/2 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

- 1 En una olla grande ponga a calentar 3 litros de agua con 1/2 cucharadita de sal, las hojas de laurel, una ramita de tomillo y una cucharada de aceite
- 2 Cuando suelte el hervor agregue la pasta, cuidando que no se troce, tape la olla y reduzca el fuego. Deje hervir de 10 a 15 minutos o hasta que la pasta quede al dente.
- 3 Cuele la pasta y enjuáguela con agua fría.
- 4 Aparte, en una sartén grande, caliente a fuego bajo el aceite de oliva y acitrona el ajo, así como la cebolla picados, cuidando que no se doren.
- 5 Agregue las almejas previamente escurridas, los camarones, los chícharos y el tomate. Una vez que el tomate adquiera un color oscuro, añada el vino blanco.
- 6 Incorpore la pasta cocida y mezcle perfectamente.
- 7 Sirva y espolvoree con queso parmesano al gusto.



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR