

ESPAGUETI

en crema de champiñones



INGREDIENTES

Espagueti

- 1 paquete de espagueti
- 260 g de camarón pacotilla cocido
- ½ cebolla
- ½ brócoli
- 6 cucharadas de queso parmesano

Crema de champiñón

- 2½ tazas de champiñones
- 1½ tazas de leche descremada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta

Opción de otra proteína: 250 g de lomo de cerdo

PREPARACIÓN

1. Cuece la pasta en agua con la media cebolla hasta que esté *al dente*.
2. Corta los champiñones en rodajas y saltéalos con un poco de aceite y una pizca de sal. Simultáneamente cuece el brócoli en agua.
3. Licua los champiñones con la leche descremada, el diente de ajo y la cucharadita de cebolla en polvo.
4. Sofríe la crema de champiñones en una cacerola con un poco de aceite durante 8 minutos aproximadamente
5. Agrega el brócoli cocido y cortado en partes pequeñas. Luego añade la pasta y mezcla cuidadosamente.
6. Salpimenta al gusto y revuelve con cuidado todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
7. Agrega los camarones cocidos y mezcla muy bien.
8. Después de 2 o 3 minutos apaga el fuego y sirve agregando una cucharada de queso parmesano.

Aporte nutrimental por porción

	KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
Camarón	283	6.3 g	21 g	70.6 g	1.7 g
Lomo	296	8.2 g	20.5 g	32.1 g	1.7 g

Platillo Sabio
PROFECO



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR