



## Pasta amb espinacs i formatge blau

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



### INGREDIENTS (4 persones)

- 280g de macarrons vegetals
- 100g de panses
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 800g d'espinacs congelats
- 100g de formatge blau
- 100ml de brandi ( ½ got)



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, brandi i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	479 Kcal
Hidrats de Carboni	67,1 g
dels quals sucres	19,1 g
Proteïnes	15,3 g
Greixos	14,7 g
dels quals saturats	11,1 g
dels quals monoinsaturats	13,3 g
dels quals poliinsaturats	3,4 g
Fibra dietètica	10,4 g



### Elaboració

- Coure els macarrons 9 minuts en aigua bullint amb un polsim de sal. Colar i reservar afegint un raig d'oli per a que no s'enganxin.
- A part, en una cassola, posar les panses amb un raig de brandi i escalfar a foc mig per a que s'evapori l'alcohol.
- Un cop les panses estiguin seques, afegir els espinacs congelats. Saltar uns 5 minuts fins que es descongelin, afegir dues cullerades d'oli d'oliva i daurar lleugerament.
- A continuació, afegir la pasta cuita i el formatge esmicolat. Remenar per a que es barregin bé els gustos i servir calent.

### Característiques nutricionals:

Aquesta recepta té una aportació elevada d'hidrats de carboni, proteïna vegetal, fibra i és una considerable font de minerals com potassi, calci o magnesi.

### El nostre consell:

És un plat que es pot considerar com a plat únic. De postres, es completaria amb una fruita de temporada.

