

Recetario MSC

ESPAGUETI A LA MANTEQUILLA

Lista de INGREDIENTES

Espagueti	500 gramos
Agua	1,5 L
Mantequilla	4 cda
Pimienta negra molida	Al gusto
Ajo picado	Al gusto
Cebolla picada	1/4 pza
Cebolla entera	1/4 pza
Aceite de canola	1 cda
Albahaca	Al gusto



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Poner a cocer el espagueti con el aceite de canola, la pimienta entera y 1/4 de pza de cebolla entera.
- 2.- En un sartén, derretir la mantequilla y sofreir el 1/4 de cebolla picada junto con el ajo picado.
- 3.- Agregar la pasta escurrida al sartén.
- 4.- Sazonar con pimienta molida al gusto y decorar con albahaca.

Tips NUTRICIONALES

Complemente con platillo con alimento de origen animal.

Contabilice sus porciones de cereales.

Prefiera preparación de pastas sin jitomate.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

Sazone con hierbas aromáticas en lugar de sazónadores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Proteína (g)	Energía (kcal)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)
BAJO	ALTO	BAJO	BAJO	BAJO

