

Recetario MSC

ESPAGUETI VERDE

Lista de INGREDIENTES

Espagueti	500 gramos
Chile poblano	2 pzas
Mantequilla	3 cdas
Pimienta entera	5 pzas
Ajo picado	3 pzas
Cebolla picada	1/4 pza
Crema ácida	1/4 de taza
Aceite de canola	1 cda
Cilantro	1 manojo

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 sazonadores.

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.- Asar el chile poblano y quitar la piel.
- 5.- En la licuadora, agregar los chiles poblanos, la crema y el cilantro; y moler hasta crear una mezcla homogénea.
- 6.- Sazonar con pimienta molida al gusto y decorar con albahaca.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

