

ÑOQUIS CON SALSA DE CALABAZA

2 Raciones | Nivel Fácil | 20 min

Ingredientes

- ✦ 200g ñoquis de patata
- ✦ 250g calabaza asada
- ✦ 2 puerros
- ✦ Media cebolla
- ✦ 100g queso untar light
- ✦ Sal y pimienta
- ✦ Media CS de aceite de oliva

Consejos Well

Este plato es ideal para incorporar tu ración de hidratos al medio día de forma saludable y deliciosa. El queso de untar light no debe tener más de 116kcal por cada 100g, busca entre las marcas del super el de mejor valor nutricional (Millan, Arla, Linessa)

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	1581,552 kJ
Calorías	378 kcal
Proteína	11,33 g
Carbohidrato	58,3 g
Azúcar	8,35 g
Grasa	11,84 g
Grasa Saturada	4,213 g
Grasa Monoinsaturada	4,856 g
Grasa Poliinsaturada	1,976 g
Colesterol	0 mg
Fibra	6,6 g
Sodio	1645 mg
Potasio	414 mg



Paso a paso

1. Primero asamos la calabaza, en el horno 45min a 180°C o en el microondas 10 min a máxima potencia (en un bol tapada con film). Reservamos.
2. Mientras en una sartén engrasada con aceite de oliva vamos a cocinar los ñoquis durante 4 minutos a fuego medio alto hasta que estén tostados. Reservamos.
3. Seguidamente troceamos la cebolla y los puerros, pochamos ambos en la misma sartén con media CS de aceite de oliva y a fuego medio, cuando ya estén doraditos añadimos la calabaza asada, salpimentamos y dejamos rehogar un par de minutos.
4. Añadimos los 100g de queso de untar light y dejamos que se derrita integrando todos los sabores a fuego medio. Con ayuda de una batidora trituramos bien la salsa.
5. Finalmente servimos los ñoquis con la salsa por encima y a degustar este rico y rápido plato.