

Tortellini de carn amb samfaina

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de "tortellini" de carn
- 870g de samfaina

 **AFEGIR INGREDIENTS**



Informació nutricional per ració

| | |
|---------------------------|------------|
| Energia | 344,1 Kcal |
| Hidrats de Carboni | 50,4 g |
| dels quals sucres | 23,5 g |
| Proteïnes | 14,9 g |
| Greixos | 9,1 g |
| dels quals saturats | 2,8 g |
| dels quals monoinsaturats | 3,5 g |
| dels quals poliinsaturats | 1,7 g |
| Fibra dietètica | 14,3 g |



Elaboració

- Bullir els "tortellini" 5 minuts i reservar.
- Escalfar en una cassola o en una paella la samfaina.
- Afegir els tortellini i cuinar tot junt uns 2 minuts.

Característiques nutricionals:

Una combinació amb elevat contingut de fibra, gràcies a totes les verdures de la samfaina. La pasta dels tortellini aporta hidrats de carboni complexos o d'absorció lenta, gràcies als quals tindrem l'energia suficient durant unes hores.

El nostre consell:

De vegades no tenim temps o estem tan cansats que no ens veiem en cor de cuinar. Però preparar un plat ràpid no és sempre sinònim de menjar malament. Així, aquesta opció ens aporta hidrats de carboni, proteïna i verdura en un temps de només 10 minuts. Podem acompanyar el plat d'una amanida de carbassó i pastanaga crus ratllats amb mozzarella fresca que seran 5 minuts més de preparació.

