



Pasta con salsa pesto, espinacas y tofu

Ingredientes 2 Personas

- 150 g de pasta de tu elección
- 200 g de tofu
- 1 cebolla
- 200 g de espinacas
- 2 dientes de ajo
- 50 g de parmesano rallado
- 3 cucharadas de pesto
- Nueces
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa pesto



Elaboración

Comenzando por el tofu, primero cortalo en cubos pequeños y dóralo en una sartén con un poco de aceite de oliva. Una vez dorado, agrega la cebolla y el ajo picados y saltea hasta que estén ligeramente dorados. Después agrega las espinacas y sazón con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar todo a fuego medio-bajo durante unos 5-7 minutos.

Mientras tanto, cuece la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez lista, escurre y agrega a la sartén con el resto de los ingredientes. Añade el pesto y el parmesano y mezcla bien para que todos los ingredientes queden bien integrados.

Sirve caliente y disfruta de esta deliciosa receta vegetariana. ¡Esperamos que lo disfrutes!



Por ración

Calorías
480 Kcal

Proteínas
16,65 g

Hidratos
42,6 g

Grasas
27 g

Sal
0,4 g



XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA



ximenaioayza_dn



info@loquecomescuenta.com



654876966