

Gratinat de pasta amb espinacs i formatge

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: energètica

Recepta per a: 4 persones

Preu per persona: 1€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	13,45 g.
Hidrats	148'42 g.
Greixos	45,06 g.
Energia	873kcal

INGREDIENTS

- 400 g de pasta blanca o integral
- 1/2 kg d'espinacs
- 1 ceba
- 20 cl de crema de soja
- formatge gouda
- llavors de comí
- sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Fer els espinacs al vapor o simplement bullides. En una altre olla a part, coure la pasta. Mentrestant picar la ceba i sofregir-la en una paella amb poc oli i una mica de sal.
2. Afegir els espinacs tallats en trossos quan la ceba estigui daurada. Barrejar i afegir la crema de soja.
3. Barrejar els espinacs amb la pasta escorreguda i salpebra. Posar-ho en una font per al forn. Posar el formatge rallat per sobre amb les llavors de comí al gust.

PROPIETATS

Aquest plat és una bona font d'energia ja que aquest plat consta de pasta blanca o integral i a més conté greixos. Té la part dels vegetals que serien els espinacs que és una verdura que té molta aigua i té moltes vitamines. A més els espinacs eviten la úlcera gàstrica, protegeix el teu cervell, redueix malalties oculars, regula la pressió arterial, combat alguns càncers, disminueix la inflamació i enforteix els ossos.

