



“Cappelletti” de jamón

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de cappelletti de jamón
- 100g de nueces
- 10g de harina (1 cucharada)
- 4 cucharadas de queso de untar
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 200ml de leche (1 vaso)



Tienes que tener en casa :

harina, aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	747,3 Kcal
Hidratos de Carbono	93,1 g
de los cuales azúcares	7,3 g
Proteínas	24,3 g
Grasas	30,8 g
de las cuales saturadas	4,7 g
de las cuales monoinsaturadas	10,9 g
de las cuales poliinsaturadas	13 g
Fibra dietética	8,2 g



Elaboración

- Pelar y picar la cebolla.
- En una cazuela o en una sartén grande, dorar la cebolla con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- A continuación, mezclar una cucharada de harina en el aceite y añadir un vaso de leche. Remover bien para disolver la harina y cocinar a fuego medio.
- Mientras tanto, preparar una cazuela con agua hirviendo para cocer los “cappelletti”. Hervirlos 3 minutos y escurrir.
- Una vez la salsa haya espesado, añadir las nueces y cuatro cucharadas de queso de untar. Remover bien y añadir los “cappelletti”.
- Si se desea una salsa más líquida, añadir medio vaso de agua y disolverlo en la salsa.

Características nutricionales:

Plato muy rico en hidratos de carbono, ideal para días donde se tenga que gastar mucha energía. La pasta es rica en potasio, magnesio y vitamina B9 junto con las nueces.

Nuestro consejo:

Las salsas a base de lácteos no tienen que ser necesariamente muy pesadas. Podemos usar productos descremados o light.

