



ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO DE KÉFIR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de espaguetis integrales
- 50 g de piñones
- 50 g de nueces picadas
- 2 dientes de ajo
- 5 g de albahaca
- 150 ml de kéfir
- 10 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Cocina los espaguetis en agua salada el tiempo que indique el fabricante. Escúrrelos y pásalos por un chorro de agua fresca.
- Pela los ajos y pícalos muy menuditos. Machácalos en un mortero con las nueces, los piñones, el aceite y la sal. Añade la albahaca cortada bien fina y pícalo todo junto. Agrega el kéfir y remueve. Mezcla con los espaguetis y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 60 g	Grasas 21.5 g
Kcal 505	Proteínas 15.1 g