

Espaguetis con aguacate y piñones

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Pasta integral	80 g.
Aguacate	30 g..
Queso mozzarella	30 g.
Rúcula	50 g.
Atún	30 g
Piñones	5 g.
Aceite de oliva virgen extra	10 ml.
Vinagre	~ 5 ml
Orégano	
Sal	



Elaboración:

- 1 Poner en una cazuela abundante agua, cuando empiece a hervir introducir la pasta y cocer el tiempo que indica en el envase. Escurrir y reservar templada.
- 2 Hacer vinagreta: mezclar en un bol una parte de vinagre por cada 3 de aceite, un poco de sal, orégano y mezclar bien hasta que se emulsione.
- 3 Tostar los piñones en una sartén sin aceite y reservar.
- 4 Cortar el queso en dados, pelar el aguacate y cortar en trocitos.
- 5 En un bol, incorporar la rúcula, la pasta, aguacate, queso, atún, piñones y aliñar con la vinagreta.
- 6 Dejar enfriar en la nevera durante 20 minutos para que el plato esté fresco pero no muy frío.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos *Productos Comerciales* pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Gluten, leche, pescado, frutos de cáscara y sulfitos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	251
Kcalorias	224.47	563.42
Kjulios	938.42	2355.44
Colesterol (mg)	10.5	26.35
Fibra (g)	3.68	9.25
Proteinas (g)	7.44	18.68
Glúcidos (g)	21.13	53.03
Grasas (g)	10.12	25.41
A. G. Mono. (g)	4.71	11.81
A. G. Poli. (g)	9.44	23.7
A. G. Satur. (g)	2.06	5.17
Vitamina A (µg)	53.62	134.58
Vitamina B1 (mg)	0.26	0.65
Vitamina B2 (mg)	0.11	0.27
Vitamina B6 (mg)	0.14	0.34
Vitamina B12 (µg)	0.88	2.2
Vitamina C (mg)	2.91	7.3
Vitamina D (µg)	3.98	10
Vitamina E (mg)	1	2.5
Niacina (mg)	3.37	8.46
Ácido Fólico (µg)	28.64	71.89
Sodio (mg)	147.93	371.32
Potasio (mg)	306.3	768.82
Calcio (mg)	47.33	118.8
Fósforo (mg)	260.14	652.95
Magnesio (mg)	35.67	89.53
Hierro (mg)	1.98	4.98
Cinc (mg)	0.95	2.38
Yodo (µg)	1.78	4.46

Aportaciones nutricionales destacables:

Aporte de ácidos grasos omega-3, vitaminas B1, B12, D, E, y minerales como el magnesio, potasio, y fósforo.