

## Tallarines con salsa de setas

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

Para 1 persona

Tallarines	90 g
Ajo	3 g
Zanahoria	50 g
Cebolla	50 g
Apio	50 g
Setas	100 g
Vino blanco	50 g
Aceite de oliva virgen extra	10 g
Caldo de carne o verduras	50 g
Frutos secos picados	20 g
Laurel, romero, tomillo, pimienta negra sal	



### **Elaboración:**

1. En una cazuela sofreímos el ajo, la cebolla, la zanahoria rallada y el apio picado fino.
2. Cortamos las setas bien lavadas si son frescas (también pueden utilizarse congeladas, en conserva o deshidratadas) y las sofreímos con las verduras. Lo rociamos todo con un poquito de vino y dejamos que reduzca. Añadimos el caldo, tapamos y dejamos cocer diez minutos. Destapamos la cazuela y seguimos cocinando hasta que se reduzca un tercio. Finalmente, añadimos la picada de frutos secos y apagamos el fuego.
3. Cocer los tallarines en abundante agua salada. Escurrir bien la pasta. Servir con la salsa caliente.

### **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, cacahuets, frutos de cáscara, apio, sulfitos.

## **VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
<b>Gr. Receta</b>	100	473
Kcalorias	131.12	620.22
Kjulios	548.09	2592.47
Colesterol (mg)	0	0
Fibra (g)	2.16	10.21
Proteinas (g)	4.26	20.16
Glúcidos (g)	16.77	79.34
Grasas (g)	4.82	22.82
A. G. Mono. (g)	2.25	10.64
A. G. Poli. (g)	1.05	4.97
A. G. Satur. (g)	0.72	3.41
Vitamina A (µg)	143.6	679.21
Vitamina B1 (mg)	0.08	0.36
Vitamina B2 (mg)	0.09	0.44
Vitamina B6 (mg)	0.1	0.48
Vitamina B12 (µg)	0	0
Vitamina C (mg)	3.04	14.37
Vitamina D (µg)	0	0
Vitamina E (mg)	0.6	2.85
Niacina (mg)	2.66	12.58
Ácido Fólico (µg)	17.68	83.64
Sodio (mg)	22.39	105.91
Potasio (mg)	259.64	1228.1
Calcio (mg)	22.58	106.78
Fósforo (mg)	91.74	433.92
Magnesio (mg)	30.98	146.52
Hierro (mg)	0.94	4.44
Cinc (mg)	0.66	3.13
Yodo (µg)	4.27	20.22

### **Aportaciones nutricionales destacables:**

Aporta fibra, vitamina A, niacina, ácido fólico, yodo, potasio y fósforo.