Espaguetis integrales con salsa de camarones, nueces y albahaca

Ingredientes

- 1 paquete de tallarines integrales (250 gr.)
- 1 taza de leche descremada
- 100 gramos de camarones limpios
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de margarina light
- Laurel a gusto
- 2 cucharadas soperas de maicena
- 5 unidades de nueces trituradas
- Nuez moscada
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	337
Proteínas (g)	11,5
Lípidos (g)	9,7
Colesterol (mg)	0,1
Hidratos de Carbono (g)	50,7
Sodio (mg)	227,4
Índice Glicémico (IG)	Bajo

4 porciones | Nivel: Medio | 40 minutos

Preparación

- Hervir agua con sal y un poco de aceite.
- Se agrega la pasta y se deja cocinar por 8 min. (hasta que queden al dente).
- Mientras se cocina la salsa: En una olla se agrega margarina con un poco de aceite de oliva.
- Cuando se derrite la margarina se agrega la maicena (se incorpora de a poco para que no se formen grumos).
- Cuando los tallarines estén listos se retiran.
- A la salsa se le agrega nuez moscada, sal y pimienta (salsa bechamel).
- Se saltean los camarones (previamente lavados) y se aliñan con sal y pimienta.
- Cuando los camarones están listos se agragan a la salsa junto con las nueces.
- Se agrega la salsa a los tallarines y se mezcla.
- Se sirve en un plato y se decora con hojas de albaca y nueves.

Tip:
La salsa se enfría muy rápido por lo que hay que preparar justo antes de servir.
Si la cocción de los espaguettis sobrepasa los 10 minutos, el IG aumenta.

REC.09.11.2015_6