

## PLATOS DE FONDO

# Espaguetis Integrales con Salsa de Camarones, Nueces y Albahaca



4 porciones



Nivel: Medio



40 minutos

## 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)	<b>337</b>
Proteínas (g)	<b>11,5</b>
Lípidos (g)	<b>9,7</b>
Colesterol (mg)	<b>0,1</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>50,7</b>
Sodio (mg)	<b>227,4</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>

## Preparación

- Hervir agua con sal y un poco de aceite.
- Se agrega la pasta y se deja cocinar por 8 min. (hasta que quede 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 estén listos, se agregan 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 albahaca y nueces.