

20 – Min One Pot Fettuccine Cremoso con Tomate en Polvo y Levadura Nutricional

holaveggie



🕒 20 minutos

📌 Fácil

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ Alta en proteínas

El polvo de tomate tiene un sabor intenso y está hecho a partir de tomates deshidratados molidos. Es un excelente sustituto de la pasta de tomate. En este plato de pasta preparado en una sola olla, utilizamos el sabor concentrado del polvo de tomate, tomates secados al sol y queso crema de almendras con hierbas y ajo para lograr una salsa cremosa de tomate.

Contiene: Frutos Secos (maní) • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



albahaca

7
gr



levadura
nutricional

1
cda



fettuccine

300
gr



kale

120
gr



rawmesan

1
cda



diente de ajo

3
un



queso crema
de almendras

60
gr



tomate en
polvo

1
cda



margarina
vegana

2
cda



tomate seco

30
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite vegetal

Utensilios

- ✓ Olla grande
- ✓ Colador
- ✓ Bowl pequeño

Nutrición por porción: Calorías 720kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 84 g, Proteínas 25 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

20 – Min One Pot Fettuccine Cremoso con Tomate en Polvo y Levadura Nutricional



1 – PREPARÁ LA COBERTURA DE ALBAHACA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla grande con agua con sal para la pasta.
- Picá un poco las **hojas de albahaca**.
- Cortá el tiras gruesas la **kale**, descartando el tallo central duro.
- Pélá y picá el **ajo**.
- Mezclá 1 (2) cucharada de aceite de oliva, el **rawmesan**, la **albahaca**, la **levadura nutricional** y una pizca de pimienta en un bowl pequeño: esta es tu **cobertura de albahaca**.

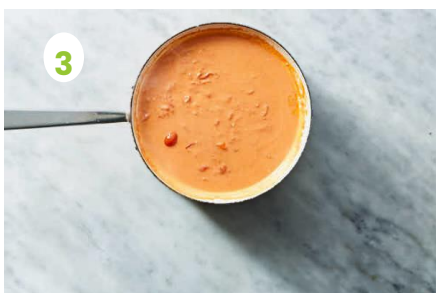


Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LOS FETTUCCINE

- Agregá los **fettuccine** a la olla con el agua hirviendo y cociná durante 5 minutos.
- Agregá el **kale** y cociná hasta que la pasta esté al dente y el kale se ablande, aproximadamente 1 minuto más.
- Reservá $\frac{1}{2}$ (1) **taza del agua de cocción de la pasta**, escurrí y reservá.



3 – PREPARÁ LA SALSA CREMOSA

- Agregá 1 (2) cucharada de aceite de oliva y el **ajo picado** a la misma olla ya vacía y cociná a fuego lento, revolviendo con frecuencia, hasta que desprenda un aroma fragante y se ablande, aproximadamente 1 minuto. Agregá el **queso crema de almendras**, el **tomate en polvo**, la **margarina vegetal**, los **tomates secos** y el **agua de la pasta reservada** y revolvé hasta que quede una mezcla homogénea.



4 – TERMINÁ, SERVÍ Y A COMER

- Agregá los **fettuccine con kale** y cociná revolviendo hasta que estén bien cubiertos, de 3 a 4 minutos. Sazoná a gusto con sal y pimienta. **TIP:** agregá más agua, 1 cucharada a la vez, si la salsa está demasiado espesa.
- Serví los **fettuccine cremosos** en platos hondos. Espolvoreá con la **cobertura de albahaca**. ¡A comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

