

Espaguetis con guisantes y setas

- 70-80 g de espaguetis
- 25 g guisantes
- 20 g de setas
- 1 cucharada sopera de aceite
- Queso rallado
- Agua
- Orégano y sal



Preparación

1. Cuece los espaguetis con abundante agua y con sal.
2. Cuando el agua empiece a hervir mete los espaguetis, cuando vuelva a hervir ponlo a fuego medio unos 10 min. Una vez al dente o al gusto, para la cocción escurriéndolos y pasándolos por agua fría.
3. Pon en un cazo el aceite, los espaguetis, los guisantes, las setas y el queso rallado al gusto (15 gramos, por ejemplo). Mezcla todo, rectifica de sal y añade un poco de orégano.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Fresas con zumo de naranja
Fibra:	5-8 g.
Tiempo:	20-30 min.
Calorías:	200-300 Kcal.
Dinero:	Menos de 5 €.