

# SPAGUETTI DE MAÍZ CON ACELGAS Y QUESO GRUYERE

---



## Ingredientes para 4 personas

- ✓ 250 gramos de patata
- ✓ 1/2 manojos de acelga
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 50 gramos de queso Parmesano rallado
- ✓ 200 gramos de Spaghetti integrales
- ✓ 75 gramos de queso Gruyere

## Preparación

- 1) Calentar el horno a 200 °C
- 2) En una sartén poner un poco de aceite y añadir los ajos chafados, una vez dorado reservar.
- 3) Limpiar las acelgas y cortar las hojas a trozos de unos 2 cms y las pencas en tiras de medio cm de ancho por unos 2 de largo.
- 4) Pelar la patata y cortarla en rodajas "mal hechas" como para tortilla de patatas.
- 5) Colocar 4 litros de agua a hervir en una olla grande. Agregar una cucharadita de sal y la patata. Pasados 5 minutos agregar la pasta con las pencas y tras 5 minutos más, las hojas de las acelgas. Pasados 2 minutos apagar el fuego y colarlo todo.
- 6) En un recipiente que pueda ir al horno poner la pasta con las verduras, encima el aceite con ajo y por último la mitad de parmesano y la mitad de gruyere cortado a tiras muy finas.
- 7) Introducir en el horno con el resto del queso por encima. Pasados 4 minutos, sacarlo y dejarlo reposar 2 minutos antes de servir.

## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 312,41 Kcal.; Proteínas: 15,29 g; Hidratos de carbono: 40,97 g; Grasas: 9,27 g;

## Comentario nutricional

Los Spaghetti de maíz son un tipo de pasta sin gluten apta para personas con celiaquía.

