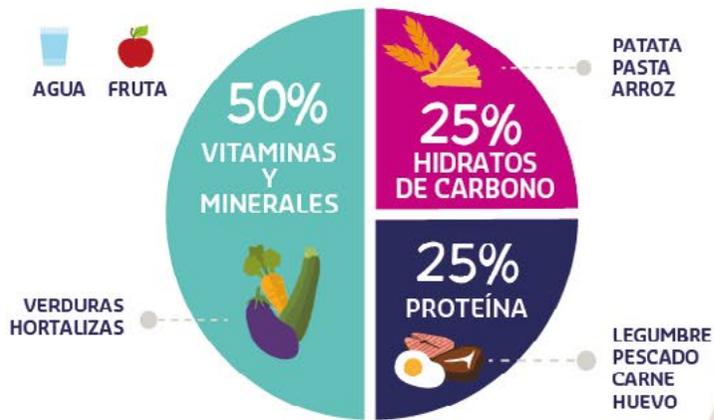


EQUILIBRA tu cena



LA CIENCIA DEL SABOR

Comer bien para cuidar EL MAR

Caracolas con marisco y salsa Aurora

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Pasta coditos - 500 gr.
- Tomate frito - 250 gr.
- Mejillones pelados - 100 gr.
- Calamar en dados - 100 gr.
- Agua
- Aceite
- Sal

Salsa bechamel 250 gr.

- Leche semidesnatada - 800 ml.
- Margarina - 85 gr.
- Nuez moscada molida - 5 gr.
- Harina de maíz - 85 gr.



Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:

Este verano cuida el océano:

- Mantén la playa limpia y no tires comida al mar.
- Respetar el fondo marino.
- Consume pescado sostenible.
- Reduce el uso de plásticos.



#SOY SOSTENIBLE



ELABORACIÓN:

- Cocer la pasta en agua con sal.
- Elaborar la salsa bechamel al gusto.
- Añadir el tomate frito a la bechamel y mezclar bien.
- Saltear los mejillones, el calamar, incorporar la salsa y poner a punto de sal.
- Escurrir la pasta y mezclar todo bien.
- Y ya está lista. ¡A disfrutar!

COCINA CON... PEPE



Aprendiendo a Comer by SODEXO