

TORTELLINI A LA CARBONARA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Rosa Maria Munu



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

La pasta ayuda a bajar el índice glicémico de una comida, un gran beneficio nutricional. Los científicos demuestran que cuando la pasta se combina con otros alimentos como por ejemplo, el queso, chile con carne, judías o atún, estos ingredientes añadidos pueden rebajar el índice glicémico de una comida a base de pasta. Una comida a base de pasta otros ingredientes saludables = un menor índice de índice glucémico de la comida = una comida más nutritiva y abundante.

Ingredientes para 3 personas :

- 250 gr de Tortellini rellenos de queso
- 100 gr de bacón troceado
- Un trozo de chorizo de pavo
- 200 de nata para cocinar
- Queso rallado
- 1 Lata de champiñones laminados

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Cocer los tortellini como indique en el paquete, cuando este cocida escurrimos y reservamos. En la misma cazuela donde hemos cocido los tortellini, se sofríe el bacón con el chorizo en trozos y los champiñones. Volvemos a echar los tortellini removemos y echamos la nata, ponemos el fuego medio y vamos removiendo que se mezcle todo bien. Cuando veamos que esta bien caliente se emplata y se echa por encima queso rallado.