Espagueti Verde Vegano

Este espagueti verde bañado en una salsa cremosa de chile poblano será una éxito en tus fiestas Navideñas. ¡La crema es completamente basada en plantas, hecha a base de almendras, y te va a encantar!

About the Recipe

436 Calories · 15 g Protein · 7 g Fiber
Dinner
Soy-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 3/4 taza almendras, fileteadas, peladas
- 1/4 taza leche de almendras sin endulzar
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza cilantro, picado
- 1 cucharada jugo de limón
- 3/4 taza agua
- 3 a 4 chiles poblanos, asados, pelados, sin semillas
- 453g (1 paquete - 1 libra) espagueti
- Sal y pimienta al gusto

Directions

1. Para hacer la crema, licua las almendras, leche, chiles asados, agua, ajo, jugo de limón y cilantro hasta obtener una crema densa y homogénea. (Para obtener una salsa súper cremosa, necesitarás una licuadora de alta potencia. Si no tienes una licuadora de alta potencia remoja las almendras en agua caliente el día anterior, cuélalas y luego agrégalas a la licuadora. Si es necesario pasa la crema por un colador.)

2. Pon a hervir agua con sal en una olla grande. Agrega el espagueti y déjalo cocer hasta que este al dente.
3. Cuela la pasta y transfiérela a un tazón grande. Vierte la crema sobre la pasta caliente y mezcla bien.
4. Se puede adornar la pasta con cilantro picado.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 436
Grasa: 17 g
Proteínas: 15 g
Carbohidratos: 31 g
Fibra: 7 g
Calcio: 170 mg
Vitamina C: 8 mg