

시금치크림파스타



영양 정보

(만 3~5세 1인 분량)

열량(kcal) 단백질(mg)

314.04 7.59

나트륨(mg) 칼슘(mg) 철분(mg)

139.03 121.77 0.74

재료

(만 3~5세 2인 분량)



베이컨 20g, 스파게티면 40g, 양파 25g
다진마늘 5g, 소금 0.2g, 후추 0.2g
올리브유 10ml, 파마산치즈가루 소량

[소스 재료]

시금치 30g, 우유 150ml, 생크림 60ml

레시피



1. 시금치를 손질하여 2cm길이로 썰어 준비한다.
2. 믹서기에 손질한 시금치, 우유를 넣고 곱게 간다.
3. 양파는 채 썰고, 베이컨은 먹기 좋게 썰어준다.
4. 끓는 물에 소금을 넣고, 스파게티면을 7~8분 정도 삶아준다.
5. 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채 썬 양파를 볶아준 후 양파가 익으면 베이컨을 넣고 볶아 준다.
6. 갈아둔 시금치소스와 생크림을 넣고 끓여준 후, 삶은 스파게티면을 넣고 끓여 오르면 후추를 넣고 섞어준다.
7. 완성된 시금치 크림파스타에 파마산 치즈가루를 얹어 마무리한다.

