

**MACARRONES CON TOMATE Y ESPINACAS** 20 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo (150 g)
- 3 puñados de espinaca, cruda (100 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 180 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En una olla, echa agua y cocina la pasta el tiempo que indica sus instrucciones.
- 2º Lava las espinacas y córtalas en tiras. Pica finamente la cebolla y los tomates.
- 3º En una sartén, con un poco de aceite de oliva, cocina el ajo y la cebolla picada. Pasados 3 minutos, agrega el tomate y déjalo a fuego suave 5 minutos.
- 4º Añade a la sartén las espinacas. Verás que, aunque al comienzo casi se salen de la sartén, poco a poco su volumen irá reduciéndose. Echa sal a todo. Baja el fuego un poco y deja que se cocine 10-15 minutos. Si ves que se te secan mucho, añade un poquito de agua a la sartén.
- 5º Mezcla los macarrones en la sartén que contiene la salsa y revuelve de manera que queden bien integrados.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	28 %
H. CARBONO	29 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	12 g	50 %
SODIO	26 mg	58 mg	2 %