



## ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON CARNE

Pasta sin gluten con carne

 20 minutos

 40 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 30 gramos de pasta, gluten-free
- 100 gramos de filete de cabeza de lomo Mercadona
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 gramo de sal común
- 1/2 gramos de azúcar, blanco
- 1/4 gramos de orégano, seco

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir la pasta al agua de cocción cuando esté en ebullición, dejar cocer 10 minutos o según la recomendación del fabricante.
- 2º Elaboramos el sofrito con la cebolla y el aceite hasta que esté pochada, luego añadimos la carne y en cuanto esté cocinada añadimos el tomate, orégano, sal, azúcar. Una vez reducido añadimos los macarrones con un poco de agua de cocción y removemos durante un minuto para que se integren bien los sabores.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (404 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	420 kcal	21 %
GRASA	5 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	126 mg	508 mg	21 %
H. CARBONO	9 g	34 g	11 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	—