

## ONE POT PASTA THON

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 400 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 3 grammes de basilic, frais

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une grande casserole, mettez le thon, l'oignon, les pâtes et la pulpe de tomate.
- 2° Versez 40 cl d'eau, mélangez et portez à ébullition.
- 3° Faites cuire 15 min à feu doux. Assaisonnez et parsemez de basilic.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (312 g)	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	349 kcal	17 %
PROTÉINES	12 g	36 g	72 %
GLUCIDES	15 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	97 mg	302 mg	13 %