



ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON CARNE GFC

Pasta sin gluten, lactosa, huevo, trazas de frutos secos cabeza de lomo o pollo, agua, cebolla, aceite de oliva, sal, tomate [sal, acidulante ácido cítrico]

🕒 20 minutos

🕒 40 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de pasta, gluten-free
- 30 gramos de filete de cabeza de lomo
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 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 [106 g]	% DDR
ENERGÍA	197 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	13 %
H. CARBONO	25 g	27 g	10 %
AZÚCARES	3 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	16 %
SODIO	409 mg	433 mg	18 %