



### LONGANIZAS CON TOMATE GFC

longaniza magro (Rodrigo): magro, papada, sal, dextrina de maíz, antioxidantes [E-331 y E-301], azúcar, especias, almidón de maíz, conservadores E-223 y E-221 [sulfitos] y colorante E-120, sin gluten, tomate triturado [sal, acidulante ácido cítrico], azúcar. Alérgenos: sulfitos, soja.

10 minutos  
25 minutos  
1 Ración

## INGREDIENTES

- 50 gramos de longaniza magro fresca
- 60 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1/2 gramos de sal común

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén sofreímos el tomate. En el horno precalentado a 200 grados metemos las longanizas en una bandeja hasta que estén doradas, luego las añadimos al tomate y dejamos que reduzca unos dos minutos y servimos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (115 g)	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	166 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	12 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	532 mg	612 mg	26 %