



ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS DE AVENA Y ZANAHORIA

 20 minutos 45 minutos 2.9 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de zanahoria picada cruda
- 100 gramos de cebolla blanca en trozos
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]
- 30 gramos de almendra
- 150 gramos de hojuelas de avena
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 400 gramos de agua
- 1.5 Tazas de puré de jitomate básico [360 g]
- 150 gramos de espagueti crudo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 5 Piezas de albahaca fresca [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Utilizar la cantidad de agua indicada para cocer la pasta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [461 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	406 kcal	20 %
GRASA	5 g	22 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	296 mg	1362 mg	57 %
H. CARBONO	11 g	53 g	18 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	-