



PASTA CON CARNE MOLIDA

 10 minutos 45 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 250 gramos de pasta cruda para sopa
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g] ○ 3 cucharaditas de aceite de aguacate [15 g] ○ 15 gramos de ghee ○ 15 disp.de un segundo de aceite en spray [15 g] ○ 4.5 cucharaditas de mantequilla [18 g] ○ 6 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [30 g]
- 10 gramos de perejil crudo picado ○ 10 gramos de cilantro picado crudo
- 150 gramos de cebolla blanca rebanada
- 200 gramos de jitomate guaje o saladet, triturado
- 500 gramos de carne molida regular ○ 500 gramos de carne de cerdo molida ○ 500 gramos de carne molida de pavo ○ 500 gramos de carne molida de pollo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua indicada para la cocción de pasta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [191 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	311 kcal	16 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	27 mg	52 mg	17 %
SODIO	789 mg	1507 mg	63 %
H. CARBONO	18 g	34 g	11 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	-

