



ESPIRALES DE CALABACÍN CON BOLOÑESA DE PAVO

 20 minutos

 40 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 80 gramos de zanahoria picada cruda
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g] o 3 cucharaditas de aceite de cártamo [15 g]
- 350 gramos de pechuga de pavo, sin piel, molida o 350 gramos de molida de pollo
- 2 Cucharadas de puré de jitomate básico [30 g]
- 400 gramos de jitomate
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca [1 g]
- 750 gramos de calabacita alargada cruda, en espirales
- 150 gramos de jitomate cherry
- 100 gramos de queso ricotta los portales® o 100 gramos de queso cottage Price's® o 100 gramos de queso cottage o 100 gramos de requesón Bionda® o 1 porción de queso feta [40 g]
- 40 gramos de aceituna verde sin hueso

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	287 kcal	14 %
GRASA	2 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	12 mg	59 mg	20 %
SODIO	198 mg	986 mg	41 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	-