



SUGO AL TONNO

Per pasta corta o lunga

 10 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 scatola media di tonno sott'olio, sgocciolato (100 g)
- 100 grammi di cipolla, cruda
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare finemente la cipolla e soffriggerla in un pentolino antiaderente con i 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva. Aggiungere i pomodori pelati tritati con il loro liquido o la stessa quantità di passata di solo pomodoro e il tonno. Eventualmente correggere di sale. Cuocere il sugo per 10 minuti o finché non sarà cotto a sufficienza.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (155 g)	% AR
ENERGIA	77 kcal	119 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	58 mg	89 mg	4 %