






SUGO AL TONNO E OLIVE

Per pasta corta o lunga

 10 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di tonno sott'olio, sgocciolato
- 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)
- 50 grammi di olive verdi

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, le olive 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 (167 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	136 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	6 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	57 mg	96 mg	4 %