



## SUGO FREDDO DI POMODORINI E TONNO

Perfetto per la pasta!

 20 minuti 20 minuti 3.9 porzioni

## INGREDIENTI

- 500 grammi di pomodorini maturi
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato (200 g)
- qb di basilico, fresco

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare i pomodorini a tocchetti e lasciarli scolare 10 minuti circa dall'acqua di vegetazione. Poi condirli con olio, aglio basilico e poco sale. Sgocciolare bene il tonno dall'olio. Unire i pomodorini e il tonno alla pasta già cotta.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (180 g)	% AR
ENERGIA	79 kcal	142 kcal	7 %
PROTEINE	8 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	4 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	93 mg	168 mg	7 %