



PASTA BOLOÑESA GRATINADA

 20 minutos 20 minutos 1 Ración

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g) o 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda (80 g)
- 150 gramos de carne guisada
- 1 porción de pisto (435 g) o 190 gramos de fritada Pisto, Hacendado o 150 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1/2 unidad comercial de queso mozzarella (63 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 4 cucharadas de postre de orégano, seco (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Saltear la carne molida con los dientes de ajo (opcional), el pisto o tomate frito, la sal, la pimienta negra y el orégano al gusto.
- 2º Mientras precalentar el horno a 180º.
- 3º Cuando la pasta esté lista, mezclarla con la carne hasta que el pisto con la carne impregnen la pasta.
- 4º Una vez se obtenga una mezcla homogénea, verterla en un recipiente apto para horno y poner por encima la mozzarella cortada en rodajas o rallada.
- 5º Gratinar en el horno durante unos 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (500 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	746 kcal	37 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	75 %
H. CARBONO	16 g	81 g	31 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	303 mg	1517 mg	63 %