

**PASTA CON BRÓCOLI, QUESO Y ATÚN.**

Pasta integral con queso crema light, queso parmesano, brócoli y atún.

 5 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 150 gramos de brócoli, crudo
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 3 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (39 g)
- 20 gramos de queso crema light
- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los ajos, laminarlos y saltearlos en una sartén.
- 2º Cortar el brócoli y hervir al vapor (debe quedar más bien entero para que no se deshaga al mezclarlo con la pasta).
- 3º Hervir la pasta según las instrucciones del fabricante.
- 4º Poner en una sartén el queso crema y mezclarlo bien con el queso rallado y un poco de nuez moscada [opcional].
- 5º Una vez hervida la pasta, poner al fuego con la mezcla de quesos y al final añadir el brócoli.
- 6º Finalmente, añadir el atún en frío

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	553 kcal	28 %
PROTEÍNA	14 g	52 g	105 %
H. CARBONO	12 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	46 %
SODIO	215 mg	806 mg	34 %