

**PASTA NEGRA C/ MEJILLONES** 15 minutos 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Pasta negra (80 gr)
- 1 lata grande de mejillones al natural
- Aceite
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Cebolla al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta en abundante agua con sal
- 2º Mientras se cuece la pasta, sofreír un diente de ajo y cebolla picada a fuego medio
- 3º Una vez sofrita la la verdura, añadir los mejillones escurridos, y saltear
- 4º Una vez cocida la pasta, añadir a la sartén y saltear todo junto
- 5º Añadir sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (259 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	47 %
H. CARBONO	23 g	61 g	23 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	42 %
SODIO	118 mg	306 mg	13 %