

PASTA CON PISTO

1.1 platos llano completos

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 guarnición de berenjena, cruda (180 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º trocear todos los vegetales en tacos pequeños, y saltear con 1 cucharada de aceite.
- 2º cocer la pasta con un poquito de sal.
- 3º mezclar las verduras con la pasta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO LLANO (400 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	17 %
H. CARBONO	10 g	41 g	16 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	9 mg	36 mg	2 %