



PASTA CON SALSA BOLOÑESA

 30 minutos
 1 Ración individual

INGREDIENTES

- 140 gramos de pasta alimenticia, hervida
- 125 gramos de carne molida cerdo, cruda
- 25 gramos de cebolla blanca, cruda
- 125 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 25 gramos de zanahoria, cruda
- 25 gramos de puerro, crudo
- 25 gramos de calabacín, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén con un buen chorro de aceite de oliva ponemos a dorar el ajo y la cebolla.
- 2º Cuando veamos que la cebolla empieza a transparentarse ligeramente añadimos la zanahoria, después el calabacín y el apio junto con un poco de sal. Salteamos las verduras durante 10-15 minutos.
- 3º A continuación, añadimos la carne picada. Removemos la carne con una cuchara para que se vaya dorando homogéneamente.
- 4º Cuando veamos que la carne ya está suelta y ha cambiado de color casi en su totalidad debido a la cocción, incorporaremos el tomate frito. Cubriremos todo bien con el tomate y añadiremos un poco de pimienta y orégano. Dejamos que se cocine durante unos 10 min aproximadamente.
- 5º Ponemos una olla con agua y una pizca de sal a hervir, añadimos la pasta y esperamos 12 minutos para que se cueza.
- 6º Finalmente mezclamos nuestra salsa boloñesa con la pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN INDIVIDUAL (508 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	710 kcal	35 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	58 %
H. CARBONO	8 g	40 g	15 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	9 g	46 g	66 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	30 mg	152 mg	6 %