

**PASTA CON BRÓCOLI, QUESO Y ATÚN**

Pasta simple con brócoli y atún.

 20 minutos 35 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
- 1/2 lata de atún al natural o en aceite escurrido (60 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 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	133 kcal	500 kcal	25 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
COLESTEROL	16 mg	59 mg	20 %
SODIO	147 mg	551 mg	23 %
H. CARBONO	15 g	56 g	19 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	56 %
PROTEÍNA	11 g	40 g	—