



MACARRONES CON ATÚN Y PIMIENTO ASADO

Comida que salva muchas situaciones FOTO DE DIVINA COCINA

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de macarrón crudo
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 60 gramos de pimientos asados
- 1 pieza de huevo cocido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los macarrones unas 6 horas antes de comerlos mínimo
- 2º Añadir el atún, los pimientos de lata partir a trocitos, el huevo cocido y si quieres un poco de tomate agregar dos cucharas soperas de tomate sin azúcar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [224 g]	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	51 %
H. CARBONO	24 g	53 g	20 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	98 mg	219 mg	9 %