

GNOCCHI CON TOMATE, ATUN Y PIMIENTOS CRIS 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de gnocchi de patata
- 2 Cucharadas de tomate frito sin azúcar (70 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra (3 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca (3 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla y pimientos, saltearlos, hervir los gnocchi y añadir al salteador el tomate, con orégano, el atun, la albahaca a fuego bajo y remover durante 3m.
- 2º hervir los gnocchi y añadir al salteador el tomate, con orégano, el atún, la albahaca a fuego bajo y remover durante 3m.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (440 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 84 kcal | 371 kcal | 19 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 21 g | 42 % |
| H. CARBONO | 12 g | 54 g | 21 % |
| AZÚCARES | 2 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 2 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 5 g | 19 % |
| SODIO | 43 mg | 191 mg | 8 % |