

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 %