



## MACARRONES CON ATÚN, PIMIENTO ASADO Y PISTO

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]
- 100 gramos de pisto de verduras [Mercadona]

### 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 [324 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	509 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	54 %
H. CARBONO	19 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	129 mg	419 mg	17 %