



ESPAGUETIS CON BRÓCOLI, ATÚN Y QUESO

Espaguetis con brócoli, atún y queso. Puedes añadir también tomates cherry salteados.

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Brócoli
- 1 vaso de pasta / Espaguetis
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso  2 cucharadas soperas de queso rallado, genérico
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/2 unidad de guindilla *opcional
- Una pizca de sal
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocea el brócoli en trozos pequeños. Mientras, calienta una cazuela con agua y cuece la pasta.
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, saltea el ajo laminado y la guindilla. Cuando el ajo esté dorado, agrega el brócoli. Saltéalo durante unos minutos.
- 3º En una sartén, con un poco de aceite, saltea el ajo laminado y la guindilla. Cuando el ajo esté dorado, agrega el brócoli. Saltéalo durante unos minutos.
- 4º Cocina durante 5 minutos más.
- 5º Agrega la pasta cocida a la sartén y añade el queso y el atún escurrido. Mezcla todo y ¡listo!
- 6º *Puedes añadir tomates cherry salteados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [309 g]	% DDR
ENERGÍA	209 kcal	646 kcal	32 %
PROTEÍNA	12 g	37 g	74 %
H. CARBONO	24 g	75 g	29 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
SODIO	243 mg	750 mg	31 %