



MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE

Clásicos macarrones con tomate y proteínas varias, que podemos hacer en un momento rápido y socorrido

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 110 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras y sofreímos hasta que se ablanden.
- 2º Luego añadimos el tomate y dejamos cocinar a fuego medio y con tapa por unos 15 minutos.
- 3º Mientras cocinamos la pasta.
- 4º Después añadimos las latas de atún y mezclamos con la pasta ya cocida.
- 5º Servimos y añadimos un poco de queso encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [322 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	502 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	33 %
H. CARBONO	25 g	80 g	31 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	15 g	59 %
SODIO	66 mg	211 mg	9 %