



ESPAGUETIS CON TOMATE

 20 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 110 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 2 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [30 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 gramo de sal común
- 1/4 gramos de orégano, seco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir la pasta al agua de cocción cuando esté en ebullición, dejar cocer 10 minutos o según la recomendación del fabricante.
- 2º Elaboramos el sofrito con la cebolla y el aceite hasta que esté pochada, luego añadimos la carne y en cuanto esté cocinada añadimos el tomate, orégano, sal, azúcar. Una vez reducido añadimos los macarrones con un poco de agua de cocción y removemos durante un minuto para que se integren bien los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [166 g]	% DDR
ENERGÍA	271 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	29 %
H. CARBONO	48 g	80 g	31 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	4 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	25 %
SODIO	257 mg	427 mg	18 %