



MACARRONES CON TOMATE Y PESCADO ENLATADO (FODMAPS)

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

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 110 gramos de pasta sin gluten
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido [65 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 cucharada sopera de queso rallado sin lactosa

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 [429 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	597 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	36 g	73 %
H. CARBONO	19 g	81 g	31 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	62 %
SODIO	129 mg	551 mg	23 %