



MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (- CANTIDAD)

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

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 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 [288 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	25 %
H. CARBONO	21 g	60 g	23 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	45 %
SODIO	73 mg	209 mg	9 %