



PASTA A LA BOLOGNESE

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 diente de ajo [4 g]
- 150 gramos de carne picada
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 30 gramos de queso Parmesano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º calentar durante 10 minutos agua hasta llegar a su segundo hervor
- 2º una vez caliente el agua añadir la pasta y dejar cocer durante 10 a 15 minutos, dependiendo del gusto
- 3º en un sartén poner a fuego mínimo el aceite de oliva y añadir cebolla y ajo, sofreír los ingredientes sin dejar que se queme el aceite para evitar saturarlo
- 4º una vez caramelizada la cebolla y el ajo, agregar la carne molida y mezclar, se puede añadir especias y hierbas de olor como pimienta negra, albahaca, sal al gusto, y jugo de limón, naranja o toronja
- 5º una vez cocida la carne, mezclar la lata o caja de pure de tomate para terminar de preparar la salsa bolognesa
- 6º una vez en su punto de cocción preferido de ambas preparaciones, se pueden mezclar la carne y la pasta o servir la pasta y acompañar con una guarnición de salsa Bolognesi al gusto
- 7º añadir 20 g de queso parmesano por plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [664 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	963 kcal	48 %
PROTEÍNA	7 g	49 g	98 %
H. CARBONO	13 g	87 g	33 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	7 g	45 g	65 %
GRASAS SATURADAS	3 g	18 g	91 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	205 mg	1365 mg	57 %