



PASTA A LA BOLOGNESA [- CANTIDAD]

 10 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 diente de ajo [4 g]
- 100 gramos de carne picada
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado o 1/4 brick de tomate frito [88 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano [13 g]

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 lo ingredientes sin dejar que mal o calentar 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 [460 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	679 kcal	34 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	14 g	64 g	24 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	7 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	57 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	198 mg	912 mg	38 %