



MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, ATÚN Y QUESO (BAJO EN HC)

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

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado (15 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 (374 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	431 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	78 %
H. CARBONO	11 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	215 mg	803 mg	33 %