



PASTA A LA BOLOÑESA (1,5P-2,5HC-2G)

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 diente de ajo [4 g]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 180 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo

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 hiervas 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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [636 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	623 kcal	31 %
PROTEÍNA	7 g	44 g	88 %
H. CARBONO	9 g	59 g	23 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	35 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	34 %
SODIO	51 mg	328 mg	14 %