



MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN, TOMATE Y QUESO (1,5P-2,5HC-2G)

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
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (14 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 (412 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	611 kcal	31 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	86 %
H. CARBONO	15 g	61 g	23 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	45 %
SODIO	196 mg	806 mg	34 %