



PASTA DE LENTEJAS CON SALSA DE TOMATE Y PESCADO ENLATADO (2P-2HC-1G)

Pasta con receta clásica pero siendo de lentejas

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta de Lentejas (1 vaso lleno)
- 10 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (150 g)
- 100 gramos de atún, al natural
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 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 (358 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	511 kcal	26 %
PROTEÍNA	14 g	51 g	102 %
H. CARBONO	15 g	55 g	21 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 g	58 %
SODIO	167 mg	598 mg	25 %