Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

PASTA A LA BOLOÑESA (2P-2,5HC-2G)

10 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 diente de ajo (4 g)
- 250 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 220 gramos de cerdo, lomo, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 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 hiervas de olor como pimienta negra, albaca 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 (746 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	656 kcal	33 %
PROTEÍNA	7 g	52 g	104 %
H. CARBONO	8 g	61 g	24 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	54 mg	405 mg	17 %