



PASTA A LA BOLOÑESA (2P-3HC-2G)

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 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]
- 200 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 hierbas 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 [676 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	725 kcal	36 %
PROTEÍNA	7 g	50 g	100 %
H. CARBONO	11 g	73 g	28 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	38 %
SODIO	50 mg	341 mg	14 %