



MACARRONES INTEGRALES CON BACALAO

Macarrones integrales con bacalao y verduras en salsa de tomate

 40 minutos

 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 100 gramos de bacalao, fresco, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharadita de pimentón (2 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los macarrones: Cocer los macarrones integrales en una olla con abundante agua y una pizca de sal, según las instrucciones del paquete (generalmente 8-10 minutos). Escurrir y reservar.
- 2º Preparar el sofrito: Picar finamente la cebolla, el pimiento rojo y los ajos. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados (3-4 minutos). Añadir el pimiento rojo y cocinar por 5 minutos más.
- 3º Incorporar el tomate y condimentos: Agregar el tomate triturado al sofrito y cocinar durante 10-12 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que espese. Añadir el pimentón dulce, sal y pimienta al gusto.
- 4º Cocinar el bacalao: Cortar el bacalao desalado en trozos pequeños y añadirlo a la sartén con el sofrito. Cocinar durante 5-7 minutos, removiendo suavemente para evitar que se deshaga demasiado.
- 5º Unir los macarrones: Incorporar los macarrones cocidos a la sartén con la mezcla de bacalao y tomate. Mezclar bien y dejar cocinar 2-3 minutos más para integrar los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|-------------------|-----------|-------|
| ENERGÍA | 91 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 13 % |
| H. CARBONO | 14 g | 5 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 % |
| GRASA | 1 g | 1 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 11 % |
| SODIO | 518 mg | 22 % |