

## PASTA CON SALSA DE SOJA Y CREMA DE CACAHUETE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 100 gramos de carne picada
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja [54 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1/2 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [7 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta un ajito y una cebolla. Dora ligeramente el ajo y añade la cebolla picada. Deja que se pochen unos 4-5 minutos. Para que no se te quemen los ajitos, te recomiendo que los dores a fuego bajito. Añade la carne picada y salpimenta al gusto. Para que tengas una referencia, yo he puesto 1/2 cucharita de postres de sal y la pimienta a ojo. Con el fuego a tope, saltea la carne unos 3-4 minutos. Añade medio vaso de agua y espera que se evapore.
- 2º Para la salsa sólo tienes que mezclar: 40mL de salsa de soja 2cs de crema de cacahuete 1cs de sésamo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [382 g]	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	735 kcal	37 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	17 g	66 g	25 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	9 g	36 g	51 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	55 %
SODIO	977 mg	3733 mg	156 %