



## PASTA DE LENTEJAS A LA BOLOÑESA (2,5P-2HC-2G)

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta de Lentejas [80 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g]
- 180 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 los ingredientes sin dejar que se quemen 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, albahaca, 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 Bolognesa al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [656 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 103 kcal  | 677 kcal            | 34 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 57 g                | 115 % |
| H. CARBONO        | 9 g       | 56 g                | 22 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 7 g                 | 8 %   |
| GRASA             | 3 g       | 22 g                | 31 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 7 g                 | 35 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 16 g                | 63 %  |
| SODIO             | 65 mg     | 425 mg              | 18 %  |