



PASTA DE LEGUMBRES CON CARNE PICADA Y SALSA DE TOMATE III

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta de legumbres
- 150 gramos de ternera picada
- 3-4 cucharadas soperas de tomate frito
- 2 cucharadas soperas de AOVE

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la pasta según lo indicado
- 2º Cocinar la carne picada con el AOVE y especias al gusto, y añadir el tomate frito
- 3º Mezclar la carne y la salsa con la pasta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	221 kcal	726 kcal	36 %
PROTEÍNA	16 g	52 g	105 %
H. CARBONO	17 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	9 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	42 %
SODIO	116 mg	379 mg	16 %