



## ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y CARNE PICADA.

 30 minutos  
 35 minutos  
 2 porciones

### INGREDIENTES

- 150 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 100 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el agua hasta que hierva Posteriormente agregue la pasta y espere el tiempo que indique en el paquete de este. Mientras ve haciendo la carne picada pasada por la sartén con tomate y orégano

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (150 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 277 kcal  | 415 kcal            | 21 %  |
| PROTEÍNA          | 11 g      | 17 g                | 33 %  |
| H. CARBONO        | 23 g      | 34 g                | 13 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASA             | 15 g      | 23 g                | 33 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 6 g       | 8 g                 | 42 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g       | 6 g                 | 24 %  |
| SODIO             | 320 mg    | 479 mg              | 20 %  |