



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 %