



MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, ATÚN Y QUESO_

Clásicos macarrones con tomate y proteínas varias, que podemos hacer en un momento rápido y socorrido

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido (100 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada de queso parmesano rallado (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras y sofreímos hasta que se ablanden.
- 2º Luego añadimos el tomate y dejamos cocinar a fuego medio y con tapa por unos 15 minutos.
- 3º Mientras cocinamos la pasta.
- 4º Después añadimos las latas de atún y mezclamos con la pasta ya cocida.
- 5º Servimos y añadimos un poco de queso encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (377 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	458 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	73 %
H. CARBONO	12 g	47 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	173 mg	651 mg	27 %