

**ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/4 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [20 g]
- 1 cucharada de tomate concentrado
- perejil, fresco
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100gr de carne picada de ternera
- 50 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 3-4 champiñones

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Pica la cebolla, el calabacín a dados y los champiñones en láminas. Pon las verduras a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté pochado, añade la carne picada. Cocina hasta que esté lista. Añade el perejil y la salsa de tomate. Cocina todo junto durante 10 minutos
- 2º En una cazuela pon abundante agua a cocer. Cuando empiece a hervir, sazónala, introduce la pasta. Deja cocer durante 8-10 minutos. Retira la pasta y reserva
- 3º Coloca en tu plato la pasta y encima la salsa boloñesa

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [367 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	57 %
H. CARBONO	10 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	229 mg	839 mg	35 %