



PASTA CON BRÓCOLI, QUESO Y ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 20 gramos de queso para untar, natural, bajo en calorías
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 50 gramos de brécol, crudo
- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los ajos, laminarlos y saltearlos en una sartén.
- 2º Cortar el brócoli y hervir al vapor (debe quedar más bien entero para que no se deshaga al mezclarlo con la pasta).
- 3º Hervir la pasta según las instrucciones del fabricante.
- 4º Poner en una sartén el queso crema y mezclarlo bien con el queso rallado y un poco de nuez moscada [opcional].
- 5º Una vez hervida la pasta, poner al fuego con la mezcla de quesos y al final añadir el brócoli.
- 6º Finalmente, añadir el atún en frío

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (198 g)	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	383 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	28 g	56 %
H. CARBONO	23 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	162 mg	320 mg	13 %