



## PASTA NEGRA CON MEJILLONES

 15 minutos 30 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 lata grande de mejillones al natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- Cebolla al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta en abundante agua con sal
- 2º Mientras se cuece la pasta, sofreír un diente de ajo y cebolla picada a fuego medio
- 3º Una vez sofrita la la verdura, añadir los mejillones escurridos, y saltear
- 4º Una vez cocida la pasta, añadir a la sartén y saltear todo junto
- 5º Añadir sal y pimienta al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	330 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	39 %
H. CARBONO	18 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	133 mg	304 mg	13 %