



ESPAGUETTI A LA BOLOÑESA

Recetas nutritivas para tu salud...

-  5 minutos
-  40 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de carne molida popular de res (40 g)
- 1 porción de espagueti crudo (20 g)
- 1/4 taza de puré de tomate enlatado (63 g)
- 3.5 cucharadas de queso parmesano rallado (18 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega el ajo y cocina en aceite de oliva hasta que se haya disuelto. Cuida que no se quemé.
- 2º Agrega la carne molida y sofríe a fuego alto hasta que haya perdido su color rojo. Separa en trozos pequeños.
- 3º Añade el puré de tomate, sal, pimienta y agua. Mezcla y cocina a fuego lento [cubierto parcialmente] durante 30 minutos o hasta que la salsa espese. Revuelve ocasionalmente.
- 4º 10 minutos antes de que la salsa termine de cocinarse, cocina la pasta unos 10 minutos. Una vez cocida, no la escurras, utiliza pinzas para pasarla directamente al plato de forma que lleve consigo un poco de agua, lo cual le da al platillo más sabor y jugo.
- 5º Espolvorea el queso parmesano sobre la pasta, agrega la salsa sobre el queso y espolvorea más queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (391 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	327 kcal	16 %
GRASA	5 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	10 mg	40 mg	13 %
SODIO	671 mg	2623 mg	109 %
H. CARBONO	6 g	25 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	—