

PASTA A LA BOLOGNESA

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Pasta (120 gr)
- Carne picada (200 gr)
- 1 zanahoria
- 1/3 cebolla
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Tomate triturado al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiamos y picamos la cebolla y la zanahoria. Ponemos a cocer la pasta.
- 2º Sofreímos la cebolla y la zanahoria con sal y pimienta negra.
- 3º Cuando estén bien sofritas añadimos la carne y salteamos hasta que esté bien hecha.
- 4º Añadimos el tomate triturado y removemos para que reduzca. Añadimos sal, una cucharada de azúcar y hierbas provenzales.
- 5º Una vez tengamos el sofrito de carne y verdura listo, añadimos la pasta cocida (al dente) y rehogamos para que absorba todo el sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (482 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	800 kcal	40 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	76 %
H. CARBONO	22 g	108 g	42 %
AZÚCARES	3 g	16 g	17 %
GRASA	5 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	32 mg	152 mg	6 %