

ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 150 gramos de carne picada, sazonada, para relleno, cruda
- 300 gramos de tomate, maduro, puré
- 2 cucharas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar una salsa boloñesa con la carne, ajo y tomate
- 2º Cortar un calabacín en forma de espaguetis con la ayuda de un espiralli.
- 3º Saltear ligeramente y servir con la salsa. Espolvorear con albahaca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (716 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	762 kcal	38 %
PROTEÍNA	5 g	34 g	69 %
H. CARBONO	6 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	50 g	72 %
GRASAS SATURADAS	2 g	16 g	82 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	40 %
SODIO	208 mg	1488 mg	62 %