

ESPAGUETIS DE CALABACÍN A LA BOLOÑESA

 2 porciones

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 cucharadas 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 (358 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	381 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	6 g	21 g	8 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	208 mg	744 mg	31 %