



MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA

 20 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120g Pasta Integral
- 120g Carne molida (Res o Cerdo, o mixta)
- 1/2 Calabacín
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 Cebolla blanca
- 1/2 vaso Tomate natural triturado
- 50g Queso Parmesano
- Pimienta negra
- Oregano
- Sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a cocer la pasta en una olla, siguiendo las indicaciones del paquete.
- 2º En una sartén a fuego medio, cocinamos las verduras (previamente lavadas y picadas) hasta que se pochen.
- 3º Incorporamos la carne molida
- 4º Cuando la carne esté cocinada, añadimos los macarrones ya cocidos, el tomate triturado y especiamos y salpimentamos al gusto
- 5º Dejamos reducir a fuego lento durante unos 5 minutos
- 6º Retiramos del fuego y servimos con un poco de orégano y queso rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [582 g]	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	1042 kcal	52 %
PROTEÍNA	9 g	51 g	102 %
H. CARBONO	16 g	92 g	35 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	9 g	51 g	73 %
GRASAS SATURADAS	4 g	22 g	109 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	18 g	73 %
SODIO	617 mg	3595 mg	150 %