

PASTA ITALIANA

Lista de INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

Espagueti integral	1 taza
Jitomates	½ pieza
Ajo	¼ diente
Cebolla	¼ pieza
Aceite de oliva	2 cucharaditas
Carne molida	80 gramos
Ajo picado	¼ diente
Pimienta negra	Al gusto



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Cuece la pasta en agua con orégano hasta que quede al dente. Escurre y reserve.
- 2.- Licúe los jitomates, el ajo y 1/4 de cebolla para hacer la salsa.
- 3.- Parta las cebollas restantes por la mitad y córtelas en tiras.
- 4.- Caliente en un sartén el aceite, fríe la carne molida y añade la cebolla y el ajo; sofríe todo hasta que se dore.
- 5.- Incorpore la salsa y deje cocer a fuego lento por 10 minutos. Agregue el espagueti.
- 6.- Mezcle todo y sirva espolvoreando pimienta.

Acompañamiento SUGERIDO

Puede servir con ensalada o verduras cocidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías (cal)	Proteína (g)	Fibra (g)	Potasio (mg)	Grasas (g)
445	27.2	7	133.7	20.1
Agua (ml)	Fósforo (mg)	Sodio (mg)	Hidratos de carbono (g)	
53.3	396	65	42.3	

