

“Tortellini” de carne con pisto

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de “tortellini” de carne
- 870g de pisto

 **AÑADIR INGREDIENTES**



Información nutricional por ración

Energía	344,1 Kcal
Hidratos de Carbono	50,4 g
de los cuales azúcares	23,5 g
Proteínas	14,9 g
Grasas	9,1 g
de las cuales saturadas	2,8 g
de las cuales monoinsaturadas	3,5 g
de las cuales poliinsaturadas	1,7 g
Fibra dietética	14,3 g



Elaboración

- Hervir los “tortellini” 5 minutos y reservar.
- Calentar en una cazuela o en una sartén el pisto.
- Añadir los “tortellini” y cocinar todo junto unos 2 minutos.

Características nutricionales:

Una combinación con elevado contenido de fibra, gracias a todas las verduras del pisto. La pasta de los “tortellini” aporta hidratos de carbono complejos o de absorción lenta, gracias a los cuales tendremos la energía suficiente durante unas horas.

Nuestro consejo:

A veces no tenemos tiempo o estamos tan cansados que no nos animamos a cocinar. Pero preparar un plato rápido no siempre es sinónimo de comer mal. Así, esta opción nos aporta hidratos de carbono, proteína y verdura en un tiempo de tan sólo 10 minutos. Podemos acompañar el plato de una ensalada de calabacín y zanahoria rallados con mozzarella fresca que nos llevará 5 minutos más prepararla.

