



Pasta boloñesa

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de carne picada de ternera
- 280g de espaguetis
- 4 dientes de ajo
- 700g de tomate frito
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de pimienta



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, sal, pimienta negra molida y hierbas como orégano, albahaca... Opcional: queso rallado

Información nutricional per ración

Energía	784,2 Kcal
Hidratos de Carbono	60,4 g
de los cuales azúcares	6,8 g
Proteínas	24,3 g
Grasas	49,4 g
de las cuales saturadas	13,9 g
de las cuales monoinsaturadas	23,1 g
de las cuales poliinsaturadas	8,6 g
Fibra dietética	6,5 g



Elaboración

- Pelar y picar los ajos.
- En una cazuela o en una sartén, dorar los ajos con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Añadir la carne picada y sofreír todo junto.
- En una cazuela calentar agua para hervir los espaguetis.
- Una vez hierva el agua, echar una pizca de sal y hervir los espaguetis unos 6 minutos. Remover de vez en cuando para que no se pegue la pasta.
- Añadir el tomate frito a la carne, salpimentar y condimentar con hierbas al gusto. Sofreír unos 5 minutos.
- Colar los espaguetis y servir con la salsa.
- Si se desea, se puede añadir queso rallado.

Características nutricionales:

La pasta nos aporta la ración de hidratos de carbono y la carne de ternera la proteína. Al ser carne roja se recomienda comer sólo una vez por semana.

Nuestro consejo:

Acompaña el plato con una ración de verdura, como por ejemplo, una ensalada o una crema de verduras ligera para completar la comida.

