



## “Gnocchetti” con atún

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de ñoquis
- 200g de tomate frito
- 350g de berenjena 1 berenjena)
- 444g de atún (4 latas)

 AÑADIR INGREDIENTES



### Tienes que tener en casa :

aceite de oliva, sal y finas hierbas.

### Información nutricional per ración

Energía	579,1 Kcal
Hidratos de Carbono	93,3 g
de los cuales azúcares	7,6 g
Proteínas	44,1 g
Grasas	3,3 g
de las cuales saturadas	0,6 g
de las cuales monoinsaturadas	0,5 g
de las cuales poliinsaturadas	1,3 g
Fibra dietética	8,7 g



### Elaboración

- Hervir los ñoquis 1 minuto aproximadamente. Ponerlos en una cazuela con agua hirviendo y, cuando comiencen a subir a la superficie, ya están hechos.
- Lavar y cortar la berenjena a dados grandes. Cocinarla al microondas a potencia máxima durante 10 minutos.
- A continuación, triturar hasta conseguir un puré fino.
- En una cazuela o en una sartén grande echar el puré de berenjena y la salsa de tomate. Añadir medio vaso de agua y calentar.
- Escurrir las latas de atún del aceite de conserva y añadir el atún a la salsa una vez haya hervido.
- Añadir los ñoquis cocidos, salar y condimentar con pimienta y finas hierbas al gusto.



### Características nutricionales:

Plato muy rico en hidratos de carbono y proteínas. Todos sus ingredientes aportan minerales, sobre todo potasio. El tomate será el principal protagonista en cuanto a las vitaminas, siendo rico en vitaminas A, C y carotenos.



### Nuestro consejo:

Esta receta puede servir como plato único. De postre, una fruta incorpora la vitamina C necesaria en cada comida.



 Condislife.com

