Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Fusilli con atún y verduritas

4 raciones · 246 kcal

Ingredientes

- **1** cebolla
- **3 dientes** de ajo
- **1** zanahoria
- **1** puerro
- **1** pimiento verde
- **½** pimiento rojo
- **250gr** de tomate natural triturado
- **3** latitas de atún al natural
- Queso parmesano rallado (opcional)
- Aove
- Sal
- Pimienta
- Orégano

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Lavamos y cortamos todas las verduras en brunois, las añadimos a una sartén con un chorrito de aove, sal, pimienta y cocinamos a fuego medio alto 2-3 min.
2. Bajamos el fuego y continuamos cocinando hasta que esté todo pochadito.
3. Añadimos el atún previamente escurrido, el orégano y sofreímos.
4. Añadimos el tomate y seguimos cocinando hasta que se reduzca el agua.
5. Hervimos los fusilli en abundante agua, con un poco de sal y un chorrito de aove.
6. Escurrimos la pasta y mezclamos en la sartén de las verduritas y el atún.
7. Servimos caliente.

RECOMENDACIONES

Podemos espolvorear por encima un poco de queso parmesano.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya