HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Pasta de estudiantes con tomate y atún

1 ración · 981 kcal

Ingredientes

- **120 gr** de pasta por persona
- **1** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- Aceite de oliva
- **250 ml** de salsa de tomate
- **50 ml** de nata líquida
- **100 gr** de atún
- **8** o 10 aceitunas
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**50 g**
Grasas	**34 g**
Hidratos	**119 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Picar bien pequeñita una cebolla y un par de dientes de ajo
2. En una sartén con un chorrito de aceite, sofreír la cebolla y el ajo picado hasta que queden totalmente caramelizados
3. Añadir unas aceitunas picadas y tostarlas durante unos minutos
4. Añadir la salsa de tomate, la nata líquida y el atún de lata, y mezclar todos los componentes
5. Dejar cocinar mientras se cuece la pasta, que puede ser la que más guste, por ejemplo en espirales
6. Cuando la pasta esté cocida, mezclarla con la salsa bien caliente
7. Ahora solo falta parmesano a discreción

RECOMENDACIONES

Se puede utilizar la pasta que más guste.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto