Maria



PLATOS PRINCIPALES

Pasta con atún y tomates secos

15min · 2 raciones · 693 kcal

Ingredientes

- Tomates secos
- Alcaparras
- Aceitunas kalamata sin piñon
- **1 diente** de ajo triturado
- Guindilla
- Atún en aceite de oliva
- Aceite de oliva virgen extra
- Espaguetis (o la pasta que prefieras)

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**84 g**
Fibra	**7,1 g**

Elaboración

1. Corta los tomates secos y las aceitunas en trozos pequeños.
2. Saltea en una sartén los tomates, alcaparras, aceitunas, ajo, guindilla y el atún con AOVE.
3. Cuece la pasta, añade un poco del agua de cocción a la sartén y mezcla bien hasta que quede todo ligado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve