

Pasta de trigo sarraceno tipo boloñesa FODMAP

Total:
00:30h

Elaboración:
00:15h

Para 1
ración:

600,1
kcal

48,7gr
HC

28,1gr
proteína

30,9gr
grasa

7,4gr
fibra



1-Ponemos a cocer la pasta de trigo sarraceno, en agua hirviendo unos 7-10 min.

2-Cortamos las verduras y las reservamos.

3- Ponemos una sartén con el aceite, y salteamos las verduras ya cortadas.

4- Añadimos la carne y mezclamos con las verduras.

5- Añadimos las especias y la sal.

6- Servir.

Ingredientes para 1:

-  60 gramos de pasta de trigo sarraceno
-  1 zanahoria (61 gr.)
-  1/2 calabacín (98 gr.)
-  1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 vaso de carne picada de cerdo (113 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 cucharadita de tomillo fresco (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de romero fresco (0.7 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

4.5 HC 2.5 proteína 3 grasa

Autor/a:

Cristina Fernández  @nutriciondigestiva_