

ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΤΟΝΟ



ΥΛΙΚΑ

500 γρ. σπαγγέτι ολικής άλεσης

200 γρ. τόνος κονσέρβα

3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο

1 κ.γ. μικρή κόκκινη ξερή πιπεριά τριμμένη

100 γρ. λιαστή ντομάτα σε ελαιόλαδο ψιλοκομμένη

50 γρ. παρμεζάνα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε το σκόρδο και την πιπεριά με το ελαιόλαδο. Μετά τα αφήνετε να κρυσώσουν και αφαιρείτε το σκόρδο.

Βράζετε τα μακαρόνια σύμφωνα με το χρόνο βρασμού και σουρώνετε.

Ανακατεύετε στην κατσαρόλα το λάδι, τον τόνο, τις ντομάτες και προσθέτετε τα μακαρόνια. Τα αναμειγνύετε καλά και τα αφαιρείτε από τη φωτιά.

Πριν σερβίρετε, ρίχνετε την τριμμένη παρμεζάνα.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	46 kcal
Υδατάνθρακες	56 g
Πρωτεΐνη	18 g
Λιπαρά	56 g
Φυτικές ίνες	13,1 g

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα πλήρες γεύμα. Μας δίνει σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και καλά λιπαρά (μονοακόρεστα από το ελαιόλαδο και ω-3 λιπαρά οξέα από τον τόνο). Συνοδεύστε με μια ωραία πράσινη σαλάτα.