

Паста с тунцом



На 100 грамм:
Калорийность: **52,8 ккал.**
Белки: **7,6 г.**
Жиры: **0,3 г.**
Углеводы: **5,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-tuncom/>

Ингредиенты:

- лук 1 шт., чеснок 1-2 зубчика
- свежие помидоры 1-2 шт
- томатная паста 2 ч.л
- тунец консервированный 1 банка, (в собственном соку)
- зелень, соль, перец
- спагетти

Приготовление:

Обжариваете лук с чесноком, добавляете туда порезанные кубиками свежие помидоры без кожуры, немного потушить, пока лишняя жидкость испарится, добавить пару ч.ложек томатной пасты, посолить, поперчить, потушить пару минут, и добавить тунец и зелень. Потушить ещё пару минут и выкладывать сверху отваренных спагетти твёрдых сортов.