

Margaritas al tomillo



Ingredientes para 4 personas

- 300 g de Margaritas
- 200 g de Ternera, carne picada
- 2 Cebollas
- 1 Pimientos verdes
- 2 dientes de Ajo
- 4 cucharadas de Salsa de tomate
- 2 cucharadas de Aceite virgen de oliva
- 1 cucharada de Tomillo
- 1 pizca de Sal

Preparación

- 1 - Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, rehogar en una cazuela con aceite los ajos, el pimiento y las cebolletas picados.
- 2 - Añadir la carne, salpimentar y rehogar hasta que la carne esté cocida.
- 3 - Seguidamente, agregar 4 cacitos de salsa de tomate y el tomillo.
- 4 - Dejar cocer durante unos minutos a fuego lento, para que se mezclen bien los sabores.
- 5 - Por último, incorporar a la cazuela la pasta previamente escurrida, mezclar bien y servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 469,72 Kcal.; Proteínas: 20,25 g; Hidratos de carbono: 60,79 g; Grasas: 12,22 g;

Comentario nutricional

Se trata de un plato completo, tiene todos los nutrientes necesarios para una comida, si la completamos con una fruta de postre y aún mejor, además de la fruta, una ensalada verde.

La cantidad de pasta si se trata de un plato único, deberá ser mayor. Siempre, eso sí, será el dietista o médico quién pauté la cantidad en caso de dieta de adelgazamiento.

Comentario gastronómico

El tomillo hace de este plato una comida aromática y aún más saludable. Se puede combinar con romero e incluso con manzanilla.