

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 5 phút

**Nguyên liệu trong hộp:**

- ½ chén mì ý, đã luộc chín
- ¼ chén đậu đỏ đóng hộp không muối, đã rửa và để ráo.
- ½ chén sốt mì Ý ít muối
- ¼ chén đậu cô ve đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo

**Nguyên liệu khác cần có:**

- ½ củ hành nhỏ (~¼ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng cà phê bột tỏi

**Chi dẫn:**

1. Cho đậu đỏ, sốt mì ý, hành và bột tỏi vào đĩa dùng đưng trong lò vi sóng. Đậy nắp lại và nấu trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao tầm 2 phút. Trộn đều và nấu thêm tầm 1 phút nữa, hoặc co đến khi hỗn hợp chín hoàn toàn.
2. Dùng sốt này với mì ống làm ấm.

**Mẹo:** Phủ một thìa phô-mai bào sợi lên trên để tăng thêm hương vị hoặc thêm một nắm rau bina hoặc cải xoăn vào nước sốt để có thêm rau!



**Thành phần dinh dưỡng\***

**Tổng số khẩu phần:** 1  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 chén  
**Lượng calo:** 274 kcal  
**Chất béo:** 3,5 g  
**Natri:** 122 mg  
**Carbohydrate:** 53,5 g  
**Chất xơ:** 11 g  
**Chất đạm:** 12 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 3 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm mì ống đã luộc chín (4/5 chén., loại không đóng gói), đậu đỏ ít dưng 50% muối, sốt mì Ý kèm cà chua miếng đóng hộp loại ít muối, hành tây nhỏ, và bột tỏi.*