

## МИСКА СПАГЕТТИ БЕЗ МЯСА

**Время на подготовку:** 5 минут  
**Время приготовления:** 5 минут

### Входит в коробку:

- $\frac{1}{3}$  ч. готовых спагетти из цельнозерновой муки
- $\frac{1}{4}$  ч. консервированной красной фасоли без соли, слить жидкость и промыть
- $\frac{1}{2}$  ч. консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли
- $\frac{1}{4}$  ч. несоленой зеленой фасоли, жидкость слить и промыть

### Дополнительные ингредиенты:

- $\frac{1}{2}$  маленькой головки лука (~ $\frac{1}{4}$  ч.), нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока

### Инструкции:

1. Смешайте красную фасоль, соус для спагетти, лук и чесночный порошок в посуде для микроволновой печи. Накройте посуду крышкой и готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 2 минут. Перемешайте и снова готовьте в микроволновой печи еще 1 минуту или пока смесь полностью не разогреется.
2. Выложите смесь с соусом поверх теплой пасты и наслаждайтесь!

**Совет:** Посыпьте сверху ложкой тертого сыра для усиления вкуса или добавьте пригоршню шпината или огородной капусты для увеличения количества овощей!



### Питательная ценность\*

**Всего порций:** 1  
**Размер порции:** 1 ч.  
**Калории:** 274 калории  
**Жиры:** 3.5 г  
**Натрий:** 122 мг  
**Углеводы:** 53.5 г  
**Пищевые волокна:** 11 г  
**Белки:** 12 г  
**Порций углеводов:** 3  $\frac{1}{2}$

\*В питательную ценность включены готовые спагетти из цельнозерновой муки (4/5 ч., без упаковок), красная фасоль с пониженным на 50% содержанием соли, консервированный слабосоленый соус для спагетти с кусочками томатов, маленький белый лук и чесночный порошок.