

УЖИН С ПАСТОЙ ЧИЛИ НА СКОВОРОДЕ

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 20 минут

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка красной фасоли без соли, слить жидкость и промыть
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли, сок не сливать
- ½ ч. консервированного соуса для спагетти с низким содержанием соли
- ½ ч. ригатонов из цельнозерновой муки, неприготовленных

Дополнительные ингредиенты:

- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 1 чайная ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки сушеного молотого перца чили

Инструкции:

1. Соедините все ингредиенты на средней сковороде на средне-сильном огне.
2. Доведите до кипения; затем уменьшите огонь до низкого и тушите 20 минут или до полной готовности макарон. Периодически помешивайте.



Питательная ценность*

Всего порций: 2

Размер порции: ~1 ч.

Калории: 364

Жиры: 1 г

Натрий: 359 мг

Углеводы: 72 г

Пищевые волокна: 21 г

Белки: 18 г

Углеводов в порции: 5

**В питательную ценность входят консервированная красная фасоль с содержанием соли, сниженным на 50%, консервированные резаные кубиками томаты без соли, консервированный соус для спагетти без соли с кусочками помидоров, приготовленные ригатоны из цельнозерновой муки, мелкий белый лук и специи.*