

## 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.*