



# Healthy μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας (High protein)

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το βάζουμε στο τηγάνι. Βάζουμε το μέλι, τα σκόρδα ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε.
- Σβήνουμε με το ξίδι και προσθέτουμε τις ντομάτες σε κυβάκια, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε για 10-15 λεπτά σε δυνατή φωτιά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Παράλληλα σε μία **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε το αλάτι, τα спаγγέτι και βράζουμε για 10 λεπτά.
- Σουρώνουμε τα спаγγέτι και τα βάζουμε αμέσως στο τηγάνι με τη σάλτσα.
- Προσθέτουμε βασιλικό, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.
- Προσθέτουμε πιπέρι, ελαιόλαδο, τριμμένη παρμεζάνα και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κιλό ντομάτες, ώριμες
- 1 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. спаγγέτι, high protein
- 1/2 ματσάκι βασιλικό, φρέσκο

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. παρμεζάνα
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

406 Θερμίδες (kcal)	4.8 Λιπαρά (γρ.)	0.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	69.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	7%	4%	27%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.17 Αλάτι (γρ.)
19%	34%	23%	3%