

# BITS SALUDABLES



**SANDRA RODRÍGUEZ**  
**1º DIETÉTICA**

## INGREDIENTES

**Receta para varias personas -> 275 g**

- **275 g de macarrones integrales tipo rizado**
- **1/2 cucharada de orégano**
- **1 cucharada de pimentón picante**
- **1 cucharada de cebolla en polvo**
- **1 cucharada de ajo en polvo**
- **1 cucharada de aove**

## ELABORACIÓN

- **Cocinar los macarrones**
- **Partirlos en trozos pequeños**
- **Añadir el aove, la cebolla, ajo, el pimentón, el orégano y mezclar todo**
- **A la airfryer 12 minutos a 200°C**



## VALOR NUTRICIONAL (100G)

**Kcal: 364**  
**Grasas totales: 5.5 g**  
**Grasas saturadas: 0.8 g**  
**Hidratos de carbono: 64 g**  
**Fibra: 11.1**  
**Sal: 19mg**  
**Calcio: 38.7 mg**  
**Hierro: 3.5 mg**  
**Vitamina A: 0.01ug**

Datos de la Red Bedca:  
[https://docs.google.com/document/d/1QbZw1u6ANelX1ux9zdWPCheirAs5N7O\\_aMyglspt4Ys/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1QbZw1u6ANelX1ux9zdWPCheirAs5N7O_aMyglspt4Ys/edit?usp=sharing)

## VIDEO:

[HTTPS://WWW.CANVA.COM/DESIGN/DAF9WH8IPGO/TMYMKBCNPZN8UEMCMWI-MQ/WATCH?UTM\\_CONTENT=DAF9WH8IPGO&UTM\\_CAMPAIGN=DESIGNSHARE&UTM\\_MEDIUM=LINK&UTM\\_SOURCE=EDITOR](https://www.canva.com/design/DAF9WH8IPGO/TMYMKBCNPZN8UEMCMWI-MQ/WATCH?utm_content=DAF9WH8IPGO&utm_campaign=DESIGNSHARE&utm_medium=LINK&utm_source=EDITOR)

