

Μακαρονάδα με Τόνο και Ντομάτα



Μια πολύ απλή, νόστιμη και υγιεινή μακαρονάδα με τόνο και φρέσκια ντομάτα. Υπόδειγμα Μεσογειακής Διατροφής με Ζυμαρικά ολικής που περιέχουν σύνθετους υδατάνυρακες, πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το ψάρι και καλά λιπαρά από το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

ΥΛΙΚΑ

1 τόνος TRATA σε ελαιόλαδο

3 ωριμες ντομάτες

1 κρεμμύδι

1/2 πακέτο κοφτο μακαρονάκι ολικής

1 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο

Μερικά φύλλα βασιλικού

Αλάτι και πιπέρι

Συνταγή για Μακαρονάδα με Τόνο και Ντομάτα

Χορηγός Συνταγής:

[Τόνος TRATA - Κονσερβοποιία Βορείου Αιγαίου](#)

Παραγωγή

Foodmusic Films

Copyright 2011