

**ESPAGUETIS CREMOSOS CON POLLO Y TOMATES SECOS** 1 porción**INGREDIENTS**

- 1/2 unidad mediana of cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 filete of pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 40 grams of nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 60 grams of pasta, whole, raw
- 25 gramos de tomate maduro seco
- 1 cucharada de postre of aceite de oliva, virgen (5 g)

COOKING METHOD

- 1º En una olla con agua hirviendo cocina los espaguetis el tiempo que indica las instrucciones de su envase. Una vez listos, escúrrelos y reserva.
- 2º Corta el pollo en trozos del tamaño que te agrada y échale un poco de sal.
- 3º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente vierte los trozos de pollo. Saltéalos a fuego medio aproximadamente 5-7 minutos.
- 4º Añade a la sartén los tomates secos cortados en tiras y la nata líquida (crema). Reduce el fuego y cocina durante 3-4 minutos.
- 5º Vierte los espaguetis cocidos, mezcla con suavidad de forma que queden bien integrados y sirve en la mesa.
- 6º Si tienes un poco de cebollino o cebolla verde puedes usarla para echarla por encima y condimentar.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (367 g)	% DRI
ENERGY	152 kcal	559 kcal	28 %
PROTEIN	13 g	48 g	96 %
CARBOHYDRATE	13 g	46 g	18 %
SUGARS	2 g	7 g	7 %
FAT	5 g	20 g	28 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	8 g	38 %
FIBER	2 g	8 g	33 %
SODIUM	38 mg	139 mg	6 %