



MACARRONES CON PISTO Y POLLO

Una manera de comer algo de verduras en los macarrones / otra opción es picar pimiento rojo, verde, cebolla y berenjenas, rehogar en la sartén con aceite de oliva y tomate triturado natural

🕒 20 minutos

🍴 1.7 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 100 gramos de pisto de verduras [Mercadona]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta y cuando termine escurrir el agua y calentar con el pisto en el mismo cazo.
- 2º Hacer el pollo a la plancha y desmenuzar y mezclar con el pollo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (170 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 194 kcal | 330 kcal | 16 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 20 g | 40 % |
| H. CARBONO | 22 g | 37 g | 14 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 6 g | 11 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 5 g | 22 % |
| SODIO | 92 mg | 157 mg | 7 % |