

PASTA INTEGRAL SALTEADA CON PECHUGA DE POLLO Y CHAMPIÑONES CASERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta.
- 2º Saltear la pechuga a trocitos y los champiñones en laminas con el aove
- 3º Cuando la pasta esté cocida, añadir y saltear durante unos segundos
- 4º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [281 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	397 kcal	20 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	68 %
H. CARBONO	15 g	41 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	60 mg	167 mg	7 %