



PASTA CON BRÓCOLI Y POLLO/TOFU/GAMBAS

Para hacer cambiar de idea a esas personas que no les gusta el brócoli.

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda (80 g)
- 1 guarnición de brécol, crudo (200 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 vaso pequeño de leche, entera, UHT (113 g) o 100 gramos de leche evaporada, entera
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)
- 100 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 100 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda o 100 gramos de gamba quisquilla, cruda o 1 ración individual de tofu (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la proteína: corta en trozos de un bocado, salpimenta y saltea en la sartén hasta que esté cocinada. Mientras se cocina puedes cortar las verduras y poner a cocer la pasta.
- 2º En la misma sartén, dora bien la cebolla, luego añade el ajo y el brócoli y saltea unos minutos más. Añade un poco de agua, y tapa la sartén para cocer 3 minutitos el brócoli al vapor a fuego medio.
- 3º Ahora añade la porción líquida [leche evaporada, leche de cualquier tipo o bebida vegetal sin azúcares, de soja por ejemplo]. Si quisieras tener una salsa sin tropezones, ahora sería el momento de triturarla. Si prefieres que tenga textura y encontrar trozos de verduras, pasa al punto 4.
- 4º Añade de nuevo la proteína para que se integren todos los sabores intentando que el brócoli no se pase de cocción (el punto ideal es cuando tiene un color verde muy potente y aún conserva algo de crujiente).
- 5º Si quieres que te quede un poco más espesa, diluye media cucharada de postre de maizena en líquido frío y añádelo a la sartén, removiendo hasta que espese.
- 6º Añade la pasta al dente a la sartén y remueve todo para integrar bien
- 7º Añade la pasta al dente a la sartén y remueve todo para integrar bien. Sirve con queso parmesano por encima y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [482 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	729 kcal	36 %
PROTEÍNA	10 g	47 g	94 %
H. CARBONO	15 g	72 g	28 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	6 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 g	51 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	85 mg	408 mg	17 %