



PASTA CON BRÓCOLI, POLLO/TOFU/GAMBAS Y BACON

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]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda o 1 ración individual de tofu [100 g] o 100 gramos de pechuga de pollo entera Mercadona o 100 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 50 gramos de bacón, ahumado, a la parrilla o 1/2 Paquete individual de mini taquitos de Jamón serrano [Incarlopsa - Mercadona] [45 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara la proteína: corta en trozos de un bocado, salpimenta y saltea en la sartén hasta que esté cocinada. También puedes cocinar el bacon si quieres añadirlo y aprovechar para retirar un poco la grasa que suelte. 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 [524 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	810 kcal	40 %
PROTEÍNA	12 g	60 g	121 %
H. CARBONO	14 g	72 g	28 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	6 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	61 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	162 mg	848 mg	35 %