



## PASTA CON POLLO Y VERDURAS AL VAPOR

 20 minutos 50 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 piezas de calabacita alargada cruda [222 g]
- 300 gramos de zanahoria cruda
- 30 gramos de aceite de oliva
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 300 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 cucharaditas de pimienta negra en polvo [4 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 100 gramos de cebolla blanca, en cuartos
- 250 gramos de jitomate, en cuartos o 250 gramos de jitomate cereza o cherry
- 1 cucharadita de azúcar mascabado [5 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de tomillo [1 g], fresco
- 200 gramos de agua
- 200 gramos de pasta integral cruda, tipo fusilli
- 100 gramos de aceituna negra sin hueso

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [447 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	441 kcal	22 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	10 mg	43 mg	14 %
SODIO	407 mg	1820 mg	76 %
H. CARBONO	12 g	53 g	18 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	-