



## PASTA CON PESTO Y POLLO

 5 minutos 30 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 40 gramos de albahaca fresca
- 1/2 Pieza de diente de ajo [3 g]
- 90 gramos de pistache descascarillados sin sal
  - 90 gramos de nuez pecana
- 1.75 cucharaditas de sal de grano [11 g]
- 30 gramos de aceite de oliva
- 90 gramos de agua
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1 tira de cáscara de limón amarillo
- 800 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 300 gramos de pasta integral cruda corta, tipo fusilli

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º \*Utilizar el agua para cocción como indica la receta en Cookidoo®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [172 g]	% DDR
ENERGÍA	210 kcal	360 kcal	18 %
GRASA	8 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	34 mg	58 mg	19 %
SODIO	360 mg	617 mg	26 %
H. CARBONO	19 g	32 g	11 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	18 g	31 g	-