



## PASTA CON POLLO, CHAMPIÑONES Y EJOTES

 15 minutos 40 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 3 porciones de queso parmesano en trozo (60 g)
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 60 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3 cucharaditas de aceite de oliva (15 g)
- 150 gramos de ejotes, en trozos (2-3 cm)
- 150 gramos de hongos crudos, en cuartos
- 250 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda, en trozos (3 cm)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta (1 g)
- 400 gramos de agua
- 50 gramos de crema
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura (6 g) ○ 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo (5 g) ○ 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® (3 g) ○ 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé (3 g)
- 200 gramos de pasta integral cruda
- 70 gramos de jitomate cherry, en mitades
- 16 hojas de albahaca fresca, troceada

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (360 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	402 kcal	20 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	15 mg	56 mg	19 %
SODIO	263 mg	945 mg	39 %
H. CARBONO	13 g	46 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	-

