



CREAMY CHICKEN AND SUN-DRIED TOMATO PASTA

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 1 ramita de de perejil crudo
- 2 ramitas de albahaca fresca
- 100 gramos de jitomate cereza
- 15 gramos de mantequilla
- 500 gramos de pechuga de pollo deshuesada sin piel cruda
- 200 gramos de queso ricotta los portales® o 200 gramos de queso cottage Price's® o 200 gramos de queso cottage o 200 gramos de requesón Bionda®
- 350 gramos de agua
- 80 gramos de vino blanco seco
- 1/2 Cucharada de concentrado de caldo de verdura (6 g) o 1 Cucharadita de concentrado de caldo de pollo (5 g) o 1/2 Cucharadita de caldo de verduras Estado Natural® (3 g) o 1/2 Cucharadita de sazónador Zona Organikum® tipo consomé (3 g)
- 180 gramos de pasta integral cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Tritura alguno de las opciones de queso previamente a iniciar la receta para que puedas añadirlo en el momento que te pida la crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [378 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	404 kcal	20 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	22 mg	83 mg	28 %
SODIO	90 mg	338 mg	14 %
H. CARBONO	10 g	38 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	41 g	-