



PASTA CON TOMATES CHERRY, ESPINACAS Y TIRAS DE PECHUGA DE POLLO O PAVO

 20 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda o 60 gramos de pasta seca sin gluten, cruda
- 75 gramos de tomates Cherry (5-6 unidades)
- 50 gramos de espinaca, cruda
- 125 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda o 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo (125 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso parmesano (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinamos la pasta en una olla grande con agua hirviendo y sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrimos cuando esté al dente, reservando un poco del agua de la cocción.
- 2º Mientras se cocina la pasta, calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio (4-5). Agrega el ajo picado y cocina por unos 1-2 minutos.
- 3º Añadimos los tomates cherry cortados por la mitad a la sartén y cocinamos por unos 2-3 minutos, hasta que comiencen a ablandarse.
- 4º Cuando los tomates se ablanden añadimos la pechuga troceada en tiras y cocinamos.
- 5º Cuando la pechuga esté lista, agregamos las espinacas frescas a la sartén y cocinamos por otro minuto más, revolviendo hasta que se ablanden.
- 6º Incorporamos la pasta cocida a la sartén, mezclamos bien todos los ingredientes y si es necesario, añadimos un poco del agua de cocción de la pasta para crear una salsa ligera.
- 7º Sazonamos con pimienta y sal al gusto.
- 8º Terminamos el plato con 2 cucharadas soperas de queso parmesano rallado o en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (345 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 158 kcal | 544 kcal | 27 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 42 g | 85 % |
| H. CARBONO | 14 g | 48 g | 19 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 6 g | 20 g | 29 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 8 g | 38 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 7 g | 27 % |
| SODIO | 215 mg | 742 mg | 31 % |

