

**PASTA C/ POLLO Y VERDURAS [BAJO EN FODMAPS]**

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo o tofu (150-200 gr)
- 1/2 tomate [si intolerancia a oxalatos, usar calabacín]
- Berenjena y pimiento verde al gusto
- Perejil
- Aceite
- Pasta [50 gr] [mejor pasta de espelta 100%]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta mientras vamos preparando la verdura y el pollo para saltear.
- 2º Saltear a fuego medio la verdura troceada en tacos pequeños (calabacín, berenjena y pimiento...)
- 3º Una vez esté todo hecho bajamos el fuego y añadimos la pasta, sal al gusto y pimienta negra. Revolvemos hasta que todo quede bien integrado.
- 4º Picar el perejil y mezclarlo con la pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [305 g]	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	418 kcal	21 %
PROTEÍNA	14 g	42 g	85 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	39 mg	118 mg	5 %