



PASTA CON POLLO, CALABACÍN Y CEBOLLA

 10 minutos
 30 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 280 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 4 tsp de levadura nutricional [24 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 1/4 brick de tomate frito [88 g]
- 80 gramos de calabacín, crudo
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta siguiendo instrucciones del fabricante
- 2º Cocinar el pollo a la plancha troceado
- 3º Añadir el calabacín y la cebolla al pollo. Una vez cocinados añadir el tomate frito.
- 4º Espolvorear la levadura nutricional en el momento de servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (166 g)	% DDR
ENERGÍA	200 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	41 %
H. CARBONO	32 g	53 g	20 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
SODIO	170 mg	282 mg	12 %