



MACARRONES CON PISTO Y POLLO

Macarrones con pisto para añadir verduras a la pasta clásica con pollo / otra opción es picar pimiento rojo, verde, cebolla y berenjenas, rehogar en la sartén con aceite de oliva y tomate triturado natural

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 100 gramos de pisto de verduras [Mercadona] [o hacerlo casero]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta y cuando termine escurrir el agua y calentar con el pisto en el mismo cazo. Otra opción es hacer el pisto casero con tomate, calabacín, cebolla, pimiento y ajo.
- 2º Cocer la pechuga de pollo junto con la pasta y luego desmenuzarla en el plato final.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	525 kcal	26 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	67 %
H. CARBONO	22 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	93 mg	266 mg	11 %