




## PASTA EN SALSA DE BRÓCOLI CON POLLO

 10 minutos  
 20 minutos  
 1 plato

### INGREDIENTES

- 2/3 de taza de espagueti cocido (92 g) o 3/4 taza de pasta tornillo (34 g)
- 1 taza de leche semidescremada (233 g)
- 1 taza de brócoli cocido (184 g)
- 1 cucharada de queso crema (13 g)
- 3 porciones de pechuga de pollo sin piel cruda (120 g)
- 1 cucharadita de aceite de canola (5 g)
- **IMPORTANTE: USA LAS MEDIDAS Y PORCIONES QUE TE PUSE EN TU PLAN INDIVIDUAL, PUEDEN VARIAR CON LO QUE VES EN EL LISTADO DE INGREDIENTES DE ESTA RECETA.**

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir la pasta hasta que quede al dente.
- 2º Mezclar la leche con sal y pimienta, hervirla aprox. por 5 min o hasta que espese ligeramente, seguir moviendo. Agregar el brócoli y el queso crema y esperar 1 minuto sin dejar de mover o hasta que el queso se derrita.
- 3º Cortar la pechuga de pollo en cubitos para asarla en un sartén con el aceite indicado.
- 4º Cuando la pechuga esté a punto de cocerse, agregar la pasta, y luego verter la salsa de brócoli previamente hecha.
- 5º Mezclar todo perfectamente a fuego bajo o medio en el sartén y servir.
- 6º **IMPORTANTE: USA LAS MEDIDAS Y PORCIONES QUE TE PUSE EN TU PLAN INDIVIDUAL, PUEDEN VARIAR CON LO QUE VES EN EL LISTADO DE INGREDIENTES DE ESTA RECETA.**

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PLATO (600 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	497 kcal	25 %
GRASA	3 g	17 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	15 mg	92 mg	31 %
SODIO	38 mg	227 mg	9 %
H. CARBONO	8 g	46 g	15 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	7 g	42 g	—