



MACARRONES CON PISTO Y POLLO

Una manera de comer algo de verduras en los macarrones / otra opción es picar pimiento rojo, verde, cebolla y berenjenas, rehogar en la sartén con aceite de oliva y tomate triturado natural

 20 minutos

 1.9 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda  1 taza de pasta integral cocida (139 g)
- 100 gramos de pisto de verduras (Mercadona)
- 1 Porción de pechuga de pollo en lata (mercadona) (52 g)  1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta y cuando termine escurrir el agua y calentar con el pisto en el mismo cazo.
- 2º Desmenuzar la lata de pollo y añadir calentando un poco o hacer el pollo a la plancha y desmenuzar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	39 %
H. CARBONO	16 g	28 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	127 mg	215 mg	9 %