



## PASTA GRATINADA CON POLLO Y CHAMPIÑONES

 20 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 250 gramos de champiñón, crudo
- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 140 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 6 Cucharadas de tomate frito sin azúcar [210 g]
- 1 pizca de orégano, seco
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 100 gramos de queso feta

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece la pasta según las instrucciones del paquete.
- 2º Mientras tanto, trocea la cebolla, los champiñones y corta la pechuga de pollo en trozos, y reserva.
- 3º Precalienta el horno a 200°C.
- 4º En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltea la cebolla y los champiñones con un poco de sal durante unos 5 minutos.
- 5º Añade el pollo y una pizca de sal, y saltea durante un par de minutos más hasta que el pollo esté hecho.
- 6º Añade el tomate, el orégano, la pimienta y la pasta cocida, y mezcla bien. Ajusta de sal si es necesario.
- 7º Traspasa la pasta a una fuente apta para el horno y añade el queso por encima.
- 8º Gratina en el horno durante 5 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [490 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 141 kcal  | 690 kcal            | 35 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 44 g                | 88 %  |
| H. CARBONO        | 13 g      | 62 g                | 24 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 6 g       | 28 g                | 40 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 7 g                 | 26 %  |
| SODIO             | 151 mg    | 742 mg              | 31 %  |