



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 %