



ENSALADA PASTA CON CREMA DE QUESO SALUDABLE

Añadiendo un yogur de queso fresco 0% tenemos una pasta que imita mucho a la nata y esta riquísima

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 Porción de queso fresco batido desnatado [mercadona] [120 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g] u otra hoja verde
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 2 Porciones de pechuga de pollo en lata [mercadona] [104 g] o 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha [129 g]
- 1 Rodaja de piña natural en rodajas [63 g] si no tienes piña puedes añadirle manzana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los macarrones durante aproximadamente 8 a 10 minutos con agua hirviendo con la cebolla, puedes añadir también la pasta cruda
- 2º Cuando ya estén hechos escurrir el agua y añadir el queso batido y la mozzarella.
- 3º Dependiendo si te gusta caliente o frío puedes dejarlo enfriar y añadir el pollo la hoja lechuga, o añadir el pollo a la cazuela apartar la pasta y por último añadir la lechuga está buena de las dos maneras aunque si te lo llevas a la playa estaría más rico frío.
- 4º Espero que te guste este invento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [396 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	413 kcal	21 %
PROTEÍNA	12 g	46 g	92 %
H. CARBONO	11 g	43 g	17 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	85 mg	337 mg	14 %