



MACARRONES CON POLLO Y VERDURAS

Duplicar ingredientes para 2 personas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de zanahoria, cruda [11 g]
- 1/4 guarnición de calabacín, crudo [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 30 gramos de macarrón integral cocido
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- Una pizca de pimienta negra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y pica en tiras la cebolla la zanahoria y el calabacín pica del mismo modo los pimientos y lava y pica en cubos el tomate.
- 2º Pon una sartén a fuego medio con un poco de aceite y cuando esté caliente añade todas las hortalizas menos el tomate cocina a fuego medio alto para que queden un poco tostaditas y al dente. Tendrás que ir salteándolas para ello cuando les quede poco añade el tomate y agrega sal a tu gusto
- 3º Pon a punto de sal y pimienta el pollo y córtalo en tiras fríelo en una sartén con una cucharada de aceite de oliva a fuego medio
- 4º Mientras haz la pasta para ello cuécela en agua hirviendo el tiempo que indique el paquete, yo aconsejo siempre tener la pasta hecha con 24 horas de antelación para que se produzca el almidón resistente un tipo de fibra dietética buena para el organismo y para la pérdida de peso
- 5º Escurre la pasta y mezclala con las hortalizas y el pollo retira y sirve caliente para disfrutarlo
- 6º foto y receta akilu

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [392 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	329 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	84 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	133 mg	519 mg	22 %