



PASTA EN SALSA DE VERDURAS Y POLLO

Plato de pasta rápido y saludable con pisto y pechuga de pollo troceada

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 190 gramos de fritada pisto Mercadona [1/2 brick]
- 1 Filete mediano de pechuga de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepararemos una olla con abundante agua, y cuando esta comience a hervir, pondremos la pasta seca. Potenciaremos su sabor y daremos toques aromáticos si ponemos una hoja de laurel en el agua.
- 2º En una sartén aparte, doraremos la pechuga de pollo troceada/picada, añadiendo después el pisto de verduras.
- 3º Una vez listo, mezclaremos ambos platos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [419 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	719 kcal	36 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	87 %
H. CARBONO	21 g	90 g	35 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	18 mg	74 mg	3 %