



MACARRONES CON PISTO (1,5P-2HC-1G)

Macarrones con pisto para añadir verduras a la pasta clásica con pollo / otra opción es picar pimiento rojo, verde, cebolla y berenjenas, rehogar en la sartén con aceite de oliva y tomate triturado natural

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 55 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1/2 porción de pisto (218 g)
- 2 latas redondas pequeñas, escurrido de atún, al natural (100 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso parmesano (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta y cuando termine escurrir el agua y calentar con el pisto en el mismo cazo. Otra opción es hacer el pisto casero con tomate, calabacín, cebolla, pimiento y ajo.
- 2º Cocer la pechuga de pollo junto con la pasta y luego desmenuzarla en el plato final.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (386 g)	% DDR
ENERGÍA	119 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	76 %
H. CARBONO	13 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	372 mg	1435 mg	60 %