



PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y POLLO [- CANTIDAD]

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 1 guarnición de champiñón [140 g]
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 100 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/4 cucharada de maicena [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 cucharadita de especias al gusto
- 1/2 unidad grande de cebolla [100 g] o 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g] o 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hacer la salsa ponemos en una sartén el aceite, la cebolla, el ajo y el pollo cortado en cubitos pequeños.
- 2º Para hacer la salsa ponemos en una sartén el aceite, la cebolla, el ajo y el pollo cortado en cubitos pequeños.
- 3º Una vez esté blanda la verdura añadimos los champiñones cortados en láminas o cubitos.
- 4º Una vez cocinado añadimos la leche con la maicena [en la leche añadimos la maicena y mezclamos bien hasta que no queden grumos], las especias y vamos removiendo constantemente hasta que espese un poco la salsa.
- 5º Añadimos la pasta la cocida y servimos.
- 6º NOTA: La maicena solo sirve para espesar la salsa, se puede no poner pero quedaría más líquida]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [546 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	614 kcal	31 %
PROTEÍNA	9 g	49 g	98 %
H. CARBONO	13 g	73 g	28 %
AZÚCARES	1 g	8 g	8 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	28 mg	152 mg	6 %