Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y POLLO (+ CANTIDAD)

25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 guarnición de champiñon (140 g)
- 200 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 liquida)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (636 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	813 kcal	41 %
PROTEÍNA	10 g	65 g	130 %
H. CARBONO	16 g	102 g	39 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	42 %
SODIO	29 mg	184 mg	8 %