



MACARRONES CON PISTO Y POLLO (2,5P-4HC-2G)

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

- 120 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 200 gramos de pisto de verduras (Mercadona)
- 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 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 (525 g)	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	868 kcal	43 %
PROTEÍNA	12 g	62 g	124 %
H. CARBONO	19 g	99 g	38 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	101 mg	530 mg	22 %