



### MACARRONES CON PISTO [- PASTA]

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

- 100 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 100 gramos de pisto de verduras [Mercadona] [o hacerlo casero]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 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 (209 g)	% DDR
ENERGÍA	247 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	36 g	76 g	29 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	8 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	12 g	46 %
SODIO	100 mg	208 mg	9 %