



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

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 200 gramos de pisto de verduras [Mercadona] [pueden triturarse]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)
- 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 (440 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	633 kcal	32 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	97 %
H. CARBONO	14 g	60 g	23 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	116 mg	510 mg	21 %