



## PASTA EN SALSA VERDE CON POLLO (2P-2,5HC-2G)

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- Una cucharadita de zumo de limón
- 1/2 diente de ajo
- 150 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso curado, genérico [13 g]
- 200 gramos de pimiento rojo, crudo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir y preparar la pasta hasta que quede al gusto.
- 2º Batir el resto de ingredientes en una picadora.
- 3º Escurrir la pasta y rehogar unos minutos la pasta con la salsa que hemos obtenido para que coja más sabor. Añadir la pechuga de pollo hecha a la plancha.
- 4º Espolvorear la nuez restante por encima

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [435 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	547 kcal	27 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	96 %
H. CARBONO	11 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	42 %
SODIO	42 mg	182 mg	8 %