



-PASTA DE TRIGO SARRACENO CON ZANAHORIA Y POLLO

 45 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1 pizca de sal común
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que debemos hacer para empezar a preparar los espaguetis con pollo es dejar listos los ingredientes. Para ello, picamos las verduras y la salteamos junto al pollo. En paralelo, ponemos a hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Unimos todo y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [277 g]	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	13 g	37 g	75 %
H. CARBONO	21 g	58 g	22 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	44 %
SODIO	186 mg	517 mg	22 %