



## PASTA CREMOSA CON POLLO Y TOMATES SECOS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 100 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 10 gramos de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa
- 1-2 tomates secos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 50gr de pasta [crudo]
- 50 gramos de leche, desnatada, UHT

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua hirviendo cocina la pastas de lentejas el tiempo que indica las instrucciones de su envase. Una vez lista, escúrrela y reserva.
- 2º Corta el pollo en trozos del tamaño que te agrada y échale un poco de sal.
- 3º En una sartén echa un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente vierte los trozos de pollo. Saltéalos a fuego medio aproximadamente 5-7 minutos.
- 4º Añade a la sartén los tomates secos cortados en tiras y la nata líquida y la leche. Reduce el fuego y cocina durante 3-4 minutos.
- 5º Vierte los espaguetis cocidos, mezcla con suavidad de forma que queden bien integrados y sirve en la mesa.
- 6º Si tienes un poco de cebollino o cebolla verde puedes usarla para echarla por encima y condimentar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [294 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	78 %
H. CARBONO	12 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	36 %
SODIO	58 mg	171 mg	7 %