



PASTA CON POLLO Y VERDURAS

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 1/2 tomate
- 80 gramos de brócoli crudo
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- Perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen (5 g)
- 50gr de pasta integral o de lentejas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta mientras vamos preparando la verdura y el pollo para saltear.
- 2º Saltear a fuego fuerte la verdura en el siguiente orden: cebolla hasta que esté dorada, tomate, pimiento y finalmente el brócoli. Dorar las tiras de pollo en otra sartén y, cuando estén listas, echarlas a la verdura.
- 3º Una vez esté todo hecho bajamos el fuego y añadimos la pasta, sal al gusto y pimienta negra. Revolvemos hasta que todo quede bien integrado.
- 4º Picar el perejil y mezclarlo con la pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (355 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	38 g	75 %
H. CARBONO	12 g	43 g	17 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	28 mg	98 mg	4 %