

**PASTA CON PISTO Y POLLO** 20 minutos 2.2 porción**INGREDIENTES**

- 60 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda o 1 taza de pasta integral cocida (139 g)
- 100 gramos de pisto de verduras [Mercadona]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta y cuando termine escurrir el agua y calentar con el pisto en el mismo cazo.
- 2º Hacer el pollo a la plancha y desmenuzar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	43 %
H. CARBONO	13 g	22 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	83 mg	140 mg	6 %