

**PASTA CON PISTO Y HEURA/SOJA TEXTURIZADA**

🕒 20 minutos

🍴 1.5 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)
- 50 gramos de soja texturizada / 100gr de heura

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	179 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	22 g	44 %
H. CARBONO	27 g	46 g	18 %
AZÚCARES	4 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	5 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	10 g	42 %
SODIO	86 mg	146 mg	6 %