



### POLLO EN SALSA CON MACARRONES

Pollo con coliflor o brócoli en salsa con macarrones. Podemos sustituir el pollo por tempeh, tofu, seitan, y la leche por leche de coco para convertirlo en una versión vegana.

 20 minutos 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 150 gramos de pollo, muslo, sin piel, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 6 flores de coliflor [150 g] o 6 flores de brócoli, [150 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda [80 g]
- 1/3 vasos pequeños de leche, desnatada, UHT [37 g] o 1/3 vasos pequeños de leche de coco [37 g]
- 1 cucharada de café de curry [3 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/3 una piza de pimienta, seca, molida [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el pollo y las verduras en trozos al gusto
- 2º Sofreír el pollo y las verduras a fuego medio, con una gota de aceite. Salpimentar muy poco.
- 3º Cocer la pasta, no demasiado, se terminara de cocer en el sartén.
- 4º Mezclar la pasta en el sofrito, y añadir la leche y el curry
- 5º Cocinar brevemente hasta que se liguen los ingredientes, creando un aspecto cremoso.
- 6º Probar y Salpimentar al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [547 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 107 kcal  | 585 kcal            | 29 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 42 g                | 83 %  |
| H. CARBONO        | 11 g      | 61 g                | 24 %  |
| AZÚCARES          | 2 g       | 10 g                | 11 %  |
| GRASA             | 3 g       | 18 g                | 25 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 7 g                 | 33 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 15 g                | 62 %  |
| SODIO             | 30 mg     | 166 mg              | 7 %   |