



PASTA Y VEGETALES CON POLLO A LA PARRILLA

Recetas nutritivas para tu salud...

 25 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta tornillo (45 g)
- 2 rebanadas de pechuga de pollo ahumada (42 g)
- 3/4 taza de jugo de limón (180 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 1/2 pieza de calabacita alargada cruda (56 g)
- 1/2 pieza de pimiento rojo crudo chico (38 g)
- 6 piezas de espárragos crudos (90 g)
- 1/2 pieza de cebollita de cambray sin raíz (13 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta (1 g)
- 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un recipiente mediano el pollo, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2º Mezclar en un recipiente grande, la calabacita, el pimiento rojo, los espárragos y la cebollita cambray en 1/4 de taza de jugo de limón y 1 cucharada de aceite de oliva.
- 3º Calentar la parrilla a fuego medio y poner el pollo, la calabacita, el pimiento rojo, los espárragos y la cebollita cambray sobre las rejillas calientes de la parrilla.
- 4º Voltrear los alimentos, durante 15 minutos hasta obtener la cocción adecuada.
- 5º Guisar la pasta en una cazuela a fuego medio durante 10 minutos, agregando 1 taza de agua, 1/2 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta.
- 6º Templar la pasta en un recipiente durante 10 minutos.
- 7º Templar el pollo y las verduras en una tabla para cortar durante 5 minutos.
- 8º Cortar las verduras en trozos pequeños y el pollo en rebanadas.
- 9º Servir las verduras cortadas, sobre la pasta y el pollo en rebanadas a [temperatura ambiente].
- 10º Agregar cilantro picado y aceituna rebanada [decoración].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (701 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	388 kcal	19 %
GRASA	2 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	2 mg	15 mg	5 %
SODIO	232 mg	1624 mg	68 %
H. CARBONO	8 g	59 g	20 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	2 g	17 g	—