

# PASTA CON POLLO, CALABCÍN Y CILANTRO

## Ingredientes:

- 1 paquete (8 oz) de espagueti integral
- Jugo (un limón)
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, en cuadritos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 jalapeños, en cuadritos
- 2 calabacines medianos, en medialunas
- 1 1/2 taza de maíz congelado
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de queso Monterey Jack rallado
- 1/4 taza de agua

## Preparación:

1. Preparar el espagueti según las instrucciones del paquete. Después de escurrir el agua, mezclar la pasta con el jugo de limón.
2. Rociar aceite sobre un sartén y calentar a fuego medio. Añadir el pollo y el ajo. Cocinar por 5-7 minutos.
3. Añadir los jalapeños, los calabacines y el maíz. Cocinar hasta que estén tiernos, mezclar ocasionalmente. Añadir la pasta y el cilantro.
4. Servir con queso encima.

## 25 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por envase	
Tamaño de la porción	(317g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>340</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 7g	9%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 65mg	22%
<b>Sodio</b> 105mg	5%
<b>Carbhidrato Total</b> 44g	16%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 28g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 106mg	8%
Hierro 3mg	15%
Potasio 681mg	15%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

  
**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.