

PASTA DE POLLO CON BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes:

- 8 oz (3 tazas) de pasta de trigo integral en forma de caracol
- 2 cdas de aceite de canola
- 1 lb de pechugas de pollo sin hueso ni piel, cortadas en cubitos
- 1 (16 oz) bolsa de racimos de brócoli congelado
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1 taza de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de pimienta negra
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa, rallado

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional

8 porciones por envase
Tamaño de la porción (279g)

Cantidad por porción

Calorías 340

% Valor Diario*

Grasa Totales 11g 14%

Grasa Saturada 4g 20%

Grasa Trans 0g

Coolesterol 60mg 20%

Sodio 280mg 12%

Carbohidrato Total 31g 11%

Fibra Dietética 3g 11%

Azúcares Totales 3g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 28g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 330mg 25%

Hierro 2mg 10%

Potasio 501mg 10%

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

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir y dejar a un lado.
2. En un sartén grande profundo, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el pollo y cocinar 5-7 minutos. Añadir el brócoli y cocinar por otros 5-7 minutos hasta que el pollo esté cocido y el brócoli esté completamente caliente.
3. Retirar el pollo y el brócoli del sartén, dejando atrás el líquido de cocción. Dejar a un lado.
4. Regresar el sartén a la estufa, reduciendo el fuego a medio. Añadir la harina y revolver continuamente por 1 minuto. Añadir lentamente la leche, el caldo de pollo, el ajo en polvo y la pimienta al sartén. Cocinar 8-10 minutos o hasta que la salsa esté espesa y burbujeante, revolviendo continuamente. Añadir el queso hasta que se derrita. Añadir la pasta, el pollo y el brócoli al sartén Revolver para combinar.

¿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.