



PASTA CON POLLO, BRÓCOLI Y ESPÁRRAGOS

Ingredientes:

- 1 caja (16 oz) de pasta orzo de trigo integral
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 1/2 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel, picada
- 2 tazas de espárragos picados
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 cartón (8 oz) de champiñones, en rodajas
- Jugo de limón (1)
- 1 cda de condimento italiano
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de yogur griego natural sin grasa

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción (350g)	
Cantidad por porción	
Calorías	410
% Valor Diario*	
Grasa Totales 10g	13%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 140mg	6%
Carbhidrato Total 51g	19%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 34g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 122mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 699mg	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.

Preparación:

1. Preparar la pasta según las instrucciones de la caja. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite sobre fuego medio. Añadir el ajo y el pollo. Cocinar 5-7 minutos o hasta que el pollo se dore.
3. Añadir los espárragos, el brócoli, los champiñones, el jugo de limón y el condimento italiano. Cocinar 5-7 minutos, mezclar ocasionalmente.
4. Añadir el orzo, el queso y el yogur al sartén. Mezclar bien. Cocinar a fuego lento hasta que el queso se derrita.
5. Dividir uniformemente y servir.

¿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.