

Pasta de Pollo al Limón con col Rizada

Tipo de receta: Plato principal

Tiempo de preparación: 10 minutos

tz = taza

cda = cucharada

La receta hace: 7 porciones

Tiempo para cocinar: 30 minutos

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1 caja de 16 oz de pasta penne de trigo integral

Aceite de oliva

2 dientes de ajo, picados

1 manojo de hojas de col rizada, picadas (sin tallos)

1 taza de tomates cereza

1 limón, rallado y exprimido

2 tazas de pollo asado desmenuzado (precocido) o 2 latas de pollo enlatado

Queso parmesano rallado, al gusto



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las direcciones de la caja. Guarde por lo menos una media taza del agua de la pasta.
3. En un sartén grande, caliente una 1 cda de aceite de oliva a fuego medio.
4. Añado el ajo, la col rizada, y tomates cereza. Cocine hasta que la adriza y los tomates estén suaves por aproximadamente 5 minutos.
5. En el sartén, agregue la ralladura y el jugo de limón, el pollo desmenuzado la pasta cocida y ½ taza de agua de la pasta.
6. Revuelva para mezclar y deje cocinar a fuego lento hasta que la salsa se espese por aproximadamente 10 minutos.
7. Espolvorear con queso parmesano al gusto.
8. ¡Buen provecho!

Contiene: Trigo y Leche

Datos de Nutrición

7 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (147g)

Cantidad por Ración

Calorías 290

%Valor Diario*

Grasa Total 4g 5%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 10mg 3%

Sodio 120mg 5%

Carbohidrato Total 52g 19%

Fibra Dietética 8g 29%

Azúcares Totales 3g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 15 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 79mg 6%

Hierro 3mg 15%

Potasio 524mg 10%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=4.7