



Pollo Alfredo en una olla

Porciones: 7 | Tiempo de preparación: 5 min | Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento: Olla grande con tapa

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo grande, cortada en cubos
- 2 cucharas de aceite de oliva O aceite vegetal
- 2 cucharas de harina común
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 3/4 tazas de leche con bajo contenido de grasa
- 2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 8 onzas de pasta penne de grano entero seca O espagueti de grano entero
- 2 tazas (frescas o congeladas) de brócoli, picado
- O 1 paquete de 12 onzas de mezcla de verduras congeladas
- 1 taza de queso parmesano rallado

Información nutricional:

Calorías 320
Grasas totales 11 g
Sodio 330 mg
Carbohidratos totales 37 g
Proteína 20 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. En una olla grande sobre fuego medio-alto, coloque aceite y dore el pollo.
3. Agregue la harina, el caldo, la leche, el ajo, la cebolla en polvo, la pimienta negra y la pasta a la olla y revuelva bien.
4. Lleve a hervor, luego reduzca a fuego lento y tape. Cocine hasta que la pasta esté casi tierna, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue el brócoli o las verduras congeladas y tape. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
6. Retire del fuego e incorpore el queso parmesano.