



Pasta con pollo y pesto para uno

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 2 minutos. |

Tiempo total: 12 minutos.

Equipamiento: Taza grande apta para microondas O tazón pequeño apto para microondas

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de pasta integral sin cocinar (rotini, penne u otra forma pequeña)

1 taza de agua, divididas

3/4 cucharada de pesto, dividida

1/2 taza de tomates cherry o uva, en mitades

1 taza de hojas de espinaca fresca, ralladas

1/2 lata de 10 onzas de pechugas de pollo en agua O 1/2 taza de pechuga de pollo cocinada, en cubos

1 cucharada de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, las frutas y las verduras.
2. Coloque la pasta y los 2/3 de taza de agua en una taza grande o en un tazón pequeño apto para microondas.
3. Cocine en el microondas durante 7 minutos, revolviendo una vez hasta la mitad.
4. Revuelva la pasta nuevamente y agregue el 1/3 taza de agua restante. Caliente durante 2 – 3 minutos más o hasta que la pasta esté bien cocida.
5. Agregue 1/2 cuchara de pesto a la taza con pasta, mezcle hasta que la pasta esté bien cubierta. Agregue los tomates, la espinaca y el pollo y mezcle bien. Caliente en el microondas cubierto durante 30 segundos a 1 minuto, hasta que la espinaca se marchite y los tomates estén blandos.
6. Incorpore el queso parmesano y agregue el 1/4 de cuchara restante de pesto.

Información nutricional:

Calorías 490 Grasas totales 15g Sodio 540mg Carbohidratos totales 59g
Proteína 33g